RECOVERY KERNEL

Dancefloor Intelligence -sarja.

Siirrä.

Festivaali- ja klubitanssiohje.

Laita puhelin alas. Tiedät jo, missä olet.

Virallista tanssituntia ei vaadita.

Ei korkeusmerkintöjä. Ei perhosia tuulimyllyssä. Ei ostoskeskustyyliä MTV:n paluuta.

Perusta. BPM-kartta. Lainattuja liikkeitä tangosta ja cha-chasta. Ja yksi sääntö, joka korjaa kaiken.

Miksi tämä opas on olemassa.

THE CENTURION – Huumeet eivät tee sinusta parempaa tanssijaa. Ne vain saavat sinut olemaan piittaamatta siitä, ettet ole hyvä.

Kaksi asiaa voivat pilata tunnelman tanssilattialla niille, jotka eivät käytä päihteitä. Ensimmäinen on puhelin. Toinen on henkilökohtainen uskomus siitä, että kaikki muut osaavat tanssia ja he itse eivät.

Molemmat ovat ratkaistavissa. Puhelimen ongelma ratkeaa ymmärtämällä, miten käsiä käytetään oikein. Syyllisyyden tunne on ratkaistavissa ymmärtämällä, että useimmat ihmiset tanssilattialla tekevät vain kolmea asiaa ja kutsuvat sitä tanssimiseksi – ja että ne kolme asiaa, kun niitä tehdään tietoisesti ja musiikin mukaan, riittävät täysin.

Päihteet eivät korjaa sitä, ettei osaa liikkua. Ne korjaavat sen, että ei välitä siitä, ettei osaa liikkua. Tämä on farmakologinen todellisuus MDMA:n sosiaalisen inhibiition ja alkoholin kortikolimbisen rauhoittumisen suhteen. Itsetietoisuus, joka saa tanssilattian tuntumaan auditiolta, katoaa päihtymyksen aikana ja palaa selvinpäin. Recovery Kernelin lähestymistapa: anna keholle todellisia työkaluja, jotta itsetietoisuudella ei ole mitään, mihin tarttua.

Käytöksen aiheuttama tylsyys on myös todellinen ongelma. On olemassa tiettylaista kiusallisuutta – odottamista huippujen välillä, yleisön energian rakentumista ja sitä hetkeä, kun joku toinen huoneessa oleva henkilö katsoo sinua – jolloin puhelin tai aineet voivat tuntua luonnolliselta pakokeinolta. Tanssiminen on toinen ratkaisu.

Aktiivinen fyysinen vuorovaikutus musiikin kanssa on todella kiinnostavampaa kuin puhelimen käyttö. Tämä opas antaa tälle vuorovaikutukselle rakenteen.

SECTION 0

ENSIIN, TUTUSTU YMPÄRISTÖÖN.

Ilmakävely · Happi ja CO_2 · Nesteytys · Lepopaikat · Jonot.

Kävele huoneen ympäri ennen kuin astut sisään.

Viisi minuuttia perehdytystä saavuttaessa säästää tunnin vaivaa myöhemmin. Tiedä, missä on ilmastointi. Tiedä, missä on vesi. Tiedä, minne mennä, kun keho tarvitsee jotain, mitä musiikki ei voi antaa.

Saapumisprotokolla: Käy ensin huone läpi.

THE CENTURION – Jokainen lentäjä tarkistaa lentokoneen ennen nousua. Jokainen merimies tarkistaa kartat. Käy läpi tilat.

Ensimmäinen asia, joka on tehtävä saavuttaessa mille tahansa festivaalialueelle, klubiin tai tapahtumapaikkaan, ei ole mennä baariin, etsiä tanssilattiaa tai selvittää, kuka esiintyy. Sen sijaan on kierrettävä alueen ympäri tietoisesti. Tämä kestää viisi minuuttia. Se antaa tietoa, jota ei ole saatavilla tai jonka hankkiminen on paljon vaikeampaa, kun tila täyttyy, valot himmenevät ja kehon tila muuttuu.

Tämä ei ole vainoharhaisuutta. Se on valmiutta – samaa asiaa, mitä kokenut matkailija tekee uudessa hotellissa, lentäjä ennen lähtöä ja merimies ennen satamasta poistumista. Tunne maantiede ennen kuin sinun täytyy navigoida siellä kiireellisesti.

Viiden kohdan suuntautumiskävely.

Piste.	Mitä etsiä ja muistaa?	Miksi se on erityisen tärkeää?
1. Hätäuloskäynnit.	Laske ne. Merkitse niiden sijainnit suhteessa todennäköiseen paikkaasi tanssilattialla. Vähintään kaksi niistä	Hätätilanteessa väkijoukossa – esimerkiksi tulipalossa, paniikissa tai

	pitäisi olla näkyvissä mistä tahansa pääkerroksen pisteestä. Huomioi, ovatko ne hälytyslaitteita (ne ovat), mikä tarkoittaa, että niiden käyttö ei-hätätilanteissa ei ole suunniteltu – mutta niiden sijaintien tunteminen on tärkeää.	ihmismuurin kohdatessa – luonnollinen reaktio on pyrkiä uloskäyntiä kohti. Ulospääsy on usein vaarallisin paikka. Vaihtoehtoisten uloskäyntien tunteminen on se, mikä erottaa automaattisen reaktion harkitusta päätöksestä.
2. Ensiapupiste / lääkintäasema.	Yleensä se sijaitsee lähellä pääsisäänkäyntiä, rentoutumishuonetta tai selkeästi merkityllä alueella. Suurilla festivaaleilla se voi olla teltta tai selvästi merkitty alue. Klubeissa siellä työskentelee usein promoottoreiden palkkaama ensiapuhenkilöstö lähellä sisäänkäyntiä. Huomioi sen sijainti, vaikka et aikoisikaan käyttää sitä.	Jos joku läheisesi tai itse tarvitset lääkärinhoitoa, ei ole hyvä hetki etsiä ensiapupistettä vilkkaassa ihmismassassa. Etsi se paikka, kun ympäristö on rauhallinen ja olet selväpäinen.
3. Nesteytys.	Ilmainen vesi: Yhdistyneessä kuningaskunnassa toimipisteet ovat lain mukaan velvollisia tarjoamaan vettä ilmaiseksi. Useimmilla suurilla festivaalialueilla on vesipisteitä. Tiedä, missä baarissa on vettä – tarkalleen mikä baari, ei vain "baari". Selvitä, onko saatavilla ilmaisia vesihanoja (yleisiä Yhdistyneessä kuningaskunnassa järjestettävissä festivaaleissa, mutta harvinaisempia Euroopassa). Tiedä jonojen pituus eri aikoina vuorokaudesta (ne pitenevät merkittävästi puoliyön jälkeen).	Kun tanssit ja juot elektrolyyttejä sisältävää nestettä 500 ml:n annoksia tunnissa, sinun on käydävä juomassa useita kertoja. Nopeimman reitin tunnistaminen suosimiltaesi tanssilattian paikalta vesipisteeseen on käytännöllinen laskelma, joka tulee todella tärkeäksi kolmannen tunnin aikana.
4. Kylpyhuone	Pääkylpyhuoneet sekä kaikki muut kylpyhuoneet. Klubeilla on usein kylpyhuoneita useissa kerroksissa tai eri paikoissa – joista vain yksi on yleensä käytössä, mikä tarkoittaa, että toinen joukko on lähes aina vähemmän vilkas. Tunne molemmat. Tiedä, miten pääset sinne tanssilattialta pimeässä, kun tila on täynnä, ja kun musiikki on kovaa ja suuntaantuminen on vaikeampaa.	MDMA lisää virtsaamistarvetta. GHB voi vaikuttaa virtsarakon tuntemuksiin. Stimulantit voivat lisätä virtsaamistarvetta. Tietäminen, missä WC-tilat sijaitsevat, ennen kuin virtsaamistarve on akuutti, tarkoittaa sitä, että et joudu etsimään kyltistä tietoa pimeässä ja täynnä olevassa tilassa ollessasi muuttuneessa tajunnantilassa.
5. Istuma- ja	Rentoutumishuone, jos sellainen on.	Osio 6: Täysi askelrytmi

lepoalueet.	Ulkotupakointialue (usein viilein ja vähiten ruuhkainen tila missä tahansa tilassa). Istuimet lähellä tilan reunoja. Korokkeet, portaat, alustat, jotka tarjoavat paikan istua. Alueet, joissa on eniten ilmanvaihtoa (lähellä ilmastointilaitteita, lähellä ovia muihin tiloihin, lähellä ulkoseiniä).	150 BPM:llä kuluttaa 450–600 kaloria tunnissa. Keho tarvitsee lepoa. Tietäminen, minne mennä ennen kuin tarve tulee akuutiksi, estää hämmentyneen vaeltelun täydessä klubissa, jossa on paljon ihmisiä, etsien paikkaa istua.

Kapasiteetin ja väkijoukon tiheyden arviointi.

Osa tilojen tarkastuksesta on nykyisen ihmismäärän havainnointi ja sen arviointi kahden, neljän ja kuuden tunnin päähän. Tämä vaikuttaa siihen, missä itse tanssilattialla olet koko tapahtuman ajan – ja sillä on suora fysiologinen syy käytännön edun lisäksi.

Ihmismäärä.	Miltä se näyttää?	Mitä se tarkoittaa fysiologisesti?
Harva – varhainen saapuminen tai suuri tila verrattuna yleisömäärään.	Voit ojentaa molemmat kädet ilman, että kosket ketään. Ryhmien välillä on selkeästi tilaa lattialla.	Optimaalinen. Täysi liikkumisvapaus. Suurin mahdollinen ilmanvaihto vartalon ympärillä. Tanssilattia on helpoimmin saavutettavissa ja miellyttävimmillään tällä tiheydellä. Siksi kannattaa saapua ajoissa ja varmistaa hyvä paikka.
Mukava – tila saavuttaa sosiaalisen tiheyden rajansa.	Pidä turvallinen etäisyys lähimpään tuntemattomaan henkilöön. Voit liikkua vapaasti, mutta olet tietoinen muista ihmisistä.	Liike on mahdollista kaikkiin suuntiin. Hiilidioksidipitoisuus on normaali. Lämpötila on hallinnassa. Tämä on ihanteellinen tiheys hyvää yötä varten.
Täynnä – tila on tai on lähellä täyttökapasiteettia.	Olkapystä olkapäät. Liikkuminen on mahdollista, mutta se määräytyy pitkälti yleisön virran mukaan, ei niinkään henkilökohtaisen valinnan perusteella. Tunnet ympärilläsi olevien ihmisten ruumiinlämmön.	CO_2 alkaa nousta. Lämpötilan säätely vaikeutuu. Liikkumisen sanasto supistuu siihen, mitä tila sallii – pieniä askelia, ei täysiä potkuja. Jos olet jo tällä tiheydellä saapuessasi: etsi reunat, etsi ilmavirta, löydä oma tilasi ennen kuin sitoudut keskelle.
Tiheys	Et voi nostaa käsiä vapaasti.	Vaarallista. Hiilidioksidipitoisuus

murskaimessa – ylittää turvallisen kapasiteetin.	Joukko liikkuu yhtenä kokonaisuutena. Tunnet painetta useista eri suunnista samanaikaisesti.	on merkittävästi kohonnut. Lämpötilan säätely ei toimi. Älä lisää painoasi keskelle. Siirry reunoille, siirry kohti uloskäyntejä tai poistu tilasta. Tämä tiheys huonosti ilmastoidussa paikassa on lääketieteellinen hätätilanne odottaa.

Happi-/hiilidioksidikysymys: Miksi ihmismäärä vaikuttaa siihen, miltä sinusta tuntuu.

THE CENTURION – Päänsärky ei aina johdu aineista. Joskus se johtuu ilmasta.

Normaalissa ilmassa on noin 0,04 % hiilidioksidia (400 osaa miljoonaa). Hyvin ilmastoidussa tilassa hiilidioksidin pitoisuus pysyy lähellä tätä tasoa riippumatta ihmismäärästä. Huonosti tuuletetussa sisätilassa – erityisesti kellareissa, matalakattoisissa huoneissa tai missä tahansa tilassa, jossa ilmanvaihto ei ole suunniteltu riittävän hyvin ihmismäärälle – hiilidioksidi kerääntyy, kun ihmiset hengittävät.

CO_2-pitoisuus.	Missä tämä tapahtuu tapahtumissa?	Mitä kehossa tapahtuu?
400–800 ppm (normaali ulkotila / hyvin tuuletettu tila)	Ulkoilmatapahtumien lavat. Sisätilat, joissa on riittävä ilmanvaihto. Lähellä ovia ja ulkoseiniä. Lähellä DJ-pöytää (yleensä paremmin ilmastoitu).	Normaali. Ei vaikutusta kognitioon tai fysiologiaan hiilidioksidista (CO_2) johtuen.
800–2000 ppm (sisätilat, joissa ollaan).	Mikä tahansa sisätila, jossa on täysi yleisö ja kohtalainen ilmanvaihto. Useimmat yökerhot ruuhka-aikoina tanssilattialla.	1000 ppm:ssä lieviä kognitiivisia vaikutuksia on dokumentoitu kontrolloiduissa tutkimuksissa – hieman hitaampi päätöksenteko. 1500–2000 ppm:ssä päänsärkyherkkyyttä, lievää väsymyksen lisääntymistä. Nämä vaikutukset ovat vähäisiä, mutta voivat vahvistua nestehukan, kuumuuden ja päihteiden käytön yhteydessä.
2000–5000 ppm (huono ilmanvaihto, suuri ihmismäärä)	Kellariin sijoittuvat tilat, jotka ovat täyteen ahdettu. Huonosti tuuletetut huoneet. Erittäin tiheän ihmismassan keskellä sisätilaisuudessa. Mikä tahansa tila, jossa seinissä tai katossa näkyy kosteutta ihmisten aiheuttaman kosteuden vuoksi.	Päänsärky alkaa nopeammin kuin odotettua. Huimaus, joka vaikuttaa suhteettomalta. Heikentynyt harkintakyky, joka tuntuu erilaiselta kuin aineiden vaikutuksesta johtuva. Lisääntynyt hengitystiheys. Väsymys alkaa aikaisemmin kuin fyysisen rasituksen pitäisi aiheuttaa. Nämä oireet usein luokitellaan aineiden vaikutuksiksi, mutta ne voivat

		olla merkki huonosta ilmasta.
5000+ ppm (vaarallista – harvinaista, mutta mahdollista)	Huonosti tuuletetut pienet tilat, erityisesti kellaritilat, joissa on liian paljon ihmisiä. Tämä ei ole yleistä ammattimaisesti järjestetyissä tapahtumissa, mutta sitä esiintyy dokumentoidusti luvattomissa tai huonosti hoidetuissa tilaisuuksissa.	Huimausta, hengitysvaikeuksia, sydämen sykkeen nopeutumista, alentunutta harkintakykyä. Tämä on tilanne, joka vaatii poistumista paikalta. Jos useat ihmiset lähelläsi oireilevat samanaikaisesti: ongelma on todennäköisesti ilmassa, ei pelkästään aineissa.

Miten parantaa ilmanlaatua missä tahansa tilassa?

* Avaa ikkunat ja ovet.
* Käytä ilmastointia tai tuuletinta.
* Lisää kasveja tilaan.
* Vältä tupakointia sisätiloissa.
* Puhdista ilmansuodattimet säännöllisesti.

Et voi muuttaa tilan ilmanvaihtoa. Voit sijoittua sinne, missä ilma on jo parempaa:

- DJ-kopin lähellä – tilojen on varmistettava, että DJ:n työskentelyolosuhteet ovat turvalliset pitkiä aikoja kuumuuden ja CO_2:n suhteen. Ilmanvaihto DJ:n työpisteen läheisyydessä on yleensä parempi kuin tanssilattian keskellä.
- Lähellä ulkoseiniä hiilidioksidi (CO_2) on tiheämpää huoneen keskiosassa ja leviää kohti seiniä, joista ilma virtaa sisään. Tanssilattian reuna, joka sijaitsee lähellä ulkoseinää, on mitattavasti paremmin ilmastoitua kuin huoneen keskiosa.
- Oville, jotka johtavat muihin tiloihin – jokainen niihin liittyvä tila tarjoaa ilmanvaihtoreitin. Alueen, joka sijaitsee huoneiden välissä, ilma on parempaa kuin kummankin huoneen sisätilan ilma.
- Koholla olevat paikat: Hiilidioksidi (CO_2) on hieman ilmaa raskaampaa, mutta liikkuvassa ihmismassassa tämä vaikutus on vähäinen. Kohotetut alustat tai parvekkeet ovat kuitenkin yleensä suunniteltu paremmalla ilmanvaihdolla.
- Lähellä näkyviä ilmanvaihtolaitteita, -aukkoja tai -tuulettimia – tunnustele ilmavirtaa. Ilmavirta = parempi CO_2:n vaihto. Toimivan ilmanvaihtolaitteen lämpötilaero on havaittavissa jopa lämpimässä tilassa.
- Ulkotilat: ulkotupakointialue, ulkoterassi, ulkoilma-alue. Ulkona oleva hiilidioksidipitoisuus on aina ympäristön ilmanlaadun mukainen. Jos sisällä ilmenee päänsärkyä, huimausta tai selittämätöntä väsymystä: mene ulos kymmeneksi minuutiksi ennen kuin syytät kaikkea aineita.

Yhdistelmävaikutus: CO_2 + MDMA + lämpö + nestehukka + huono ravitsemus aiheuttavat yhdistetyn fysiologisen rasituksen. Sen selvittäminen, mikä tekijä on hallitseva – ja sen puuttuminen – edellyttää tietämystä siitä, että CO_2 on mukana. Henkilö, joka menee ulos kymmeneksi minuutiksi ja tuntee huomattavasti paremman olon, on todennut, että ilmanlaatu oli merkittävä tekijä, ei pelkästään aineet.

Nesteytysmatta.

THE CENTURION – Suunnittele reitti, kun sitä ei tarvita. Kävele se, kun sitä tarvitset.

Nesteytyskartta on käytännöllinen ja tarkka. Kävelykierroksen aikana tunnista ja kävele fyysisesti seuraaviin paikkoihin, jotta tiedät reitin myös käytännössä, ei vain teoriassa:

Asema.	Mitä kannattaa huomioida kävelyllä?	Aikataulutusstrategia.
Ilmainen vesi / vesipiste.	Sijainti. Onko saapuessa jonoa (aikainen = lyhyt; ruuhka-aika = pitkä). Onko useita hania vai yksi. Ovatko vedet kylmiä. Tarvitsetko oman kupin tai astian.	Juo ennalta – ennen kuin tunnet janoa. Jano saattaa tulla myöhään meluisassa ja kuumassa tapahtumassa. Tavoitteena on juoda 500 ml tunnissa aktiivisen tanssimisen aikana, elektrolyyttien kanssa. Älä odota, että suun kuivuminen saa sinut hakemaan vettä.
Lähin baari tanssilattian läheisyydessä.	Mikä baari on lähinnä suosikkipaikkaasi? Mikä baari tarjoaa luotettavimmat alkoholittomat vaihtoehdot? Missä baarissa on lyhin jono mihin aikaan (ne eivät yleensä ole samalla jonon pituudella).	Nestemäisen aineen nauttimisjärjestelmä: Yksi henkilö pysyy tanssilattialla, yksi menee baariin. Sopikaa tästä ennen ruuhka-aikoja. Henkilö, joka jättää tanssilattian setin huipulla jonottamaan juomaa, missaa parhaan osuuden. Suunnittele nesteytyshetki kappaleiden väliin tai silloin, kun musiikin energia laskee.
Kylpyhuone (virtsaaminen)	Molemmat WC-tilat, jos niitä on kaksi. Matka-aika tanssilattialta (laske askeleet – kirjaimellisesti). Jonotusajat arvioidulla vilkkaimmalla hetkellä illassa (yleensä klo 1–3 yöllä klubeilla).	MDMA:n, diureettien tai runsaan veden nauttimisen kanssa ajoitus on tärkeää. Tietoisuus siitä, että vessaan pääsee joko 45 sekunnissa yläkertaan vai 3 minuutissa väkijoukkoa läpi toisesta suunnasta, mahdollistaa harkitun päätöksen kiirehtimisen sijaan.
Lepotila ja istuma-alue.	Rentoutumishuone, jos sellainen on. Tupakointialue, jossa on istumapaikat. Kaikki penkit tai reunat. Etäisyys ja reitti pääasialliselta tanssilattialta.	Keho tarvitsee lepoa ennaltaehkäisevästi. Tanssiohjeen kohdasta 6: korkean intensiteetin liikkeessä keho tekee todellista työtä. Suunnittele 10 minuutin tauko

		jokaista 90 minuuttia tanssia kohti. Tiedä, mihin olet menossa ennen kuin sinun täytyy mennä sinne.

"Askelmäärä"-menetelmä.

Orientaatiokierroksen aikana, laske fyysisesti askeleet suunnitellusta tanssilattia-alueesta jokaiseen pisteeseen. Ei siksi, että muistaisit tarkkaa lukumäärää – vaan koska itse kävely reitin tallentaa sen lihasmuistiin. Kun tarvitset vettä kolmen tunnin kuluttua, ollessasi muuttuneessa tilassa pimeässä ja täynnä olevassa paikassa, jalkasi muistavat reitin, vaikka tietoinen navigointi olisi heikompaa.

- Vesi: ___ askelta paikalta. Suunta: ___
- Kylpyhuone (lähellä): ___ askelta. Suunta: ___
- Kylpyhuone (vaihtoehto): ___ askelta. Suunta: ___
- Lepopaikka: ___ askelta. Suunta: ___
- Lääkintäasema: __ askelta. Suunta: __.
- Poistu lähimmältä tanssilattialta: __ askelta. Suunta: __.

Tämä ei ole liiallista. Se on sama valmistautuminen, jota pelastuspalvelut, tapahtumien henkilökunta ja kokeneet festivaalikävijät tekevät rutiininomaisesti. Viisi minuuttia käytettynä perehdystilaisuuteen on tehokkain mahdollinen haittojen vähentämistoimenpide missä tahansa tapahtumassa.

Tilanne: Ennaltaehkäisevä lepo vs. Reaktiivinen romahtaminen.

THE CENTURION – Keho, joka lepää ennen kuin sen on pakko, on keho, joka tanssii aamun valjoon.

Osa 6 Move-oppaasta määrittää tanssimisen vaatimat kalorien ja fysiologiset tarpeet. Täydellä intensiteetillä – pomppimalla, kahden askeleen liikkeellä, askeltamalla – keho työskentelee kohtalaisella tai korkealla intensiteetillä. Yleisin virhe on jatkaa tällä intensiteetillä siihen asti, kunnes keho pakottaa pysähtymään, sen sijaan että valitsisi levon ennen sitä hetkeä.

Reaktiivinen lepo (mitä useimmat ihmiset tekevät).	Ennaltaehkäisevä lepo (mitä keho suosii).
Tanssi niin kauan, että jalat alkavat sattua. Jätä jalkojen kipu huomiotta. Tanssi enemmän. Jalasta tulee yhä vaikeampaa. Lopulta keho pakottaa tilanteen – henkilö on välittömästi istuutettava, hän tuntee huimausta, elektrolyytit ovat ehtyneet aiheuttaen kramppeja, tai hän yksinkertaisesti ei voi enää jatkaa. Istuminen, joka seuraa, on palautumista ahdistuksesta eikä kapasiteetin ylläpitämistä.	Suunnittele 10 minuutin tauko joka 60–90 minuuttia tanssia. Poistu tanssilattialta ennen kuin keho sitä vaatii. Istu. Juo elektrolyyttejä. Syö banaanin, joka on laukussasi. Palaa lattialle ennen kuin musiikki saavuttaa taas huippunsa. Tauko on työkalu, ei tappio.

Rentotustila: Paikoissa, joissa niitä on: rentotustila ei ole se paikka, johon menet illan päätteeksi. Se on paikka, johon menet 10 minuutiksi ennen kuin palaat tanssilattialle. Monet paikat suunnittelevat rentotilan tarkoituksellisesti hiljaisemmaksi ja viileämmäksi. Fysiologinen palautuminen minuuttia kohden on nopeampaa rentotilassa kuin tanssilattian reunalla.

Ulkotila: Tupakointialue tai ulkoterassi on usein tehokkain palautusympäristö monissa klubeissa. Siellä on alhaisempi CO_2-pitoisuus kuin missään sisätilassa. Lämpötila on alhaisempi. Äänitaso on matalampi. Kymmenen minuuttia ulkona kolmannen tunnin aikana voi usein olla se, mikä erottaa sen, että jaksaa aamuun asti, ja sen, että joutuu lähtemään jo klo 3.

Lopun aika on sosiaalista aikaa: Tämä osa ei vaadi keskustelun loppumista, yhteyden katkeamista tai kokemuksen heikkenemistä. Jotkut ikimuistoisimmista keskusteluista festivaaleilla käydään juuri lepotilanteissa. Henkilö, joka on tanssinut neljä tuntia, haluaa kertoa asioita. Lepoalue on paikka, jossa nämä asiat kerrotaan.

Conga-linja: Suuri tasaaja.

THE CENTURION – Se yksi tanssi, jossa ketään ei voi havaita, koska kaikki tekevät sitä yhdessä.

Kaikki tähän oppaaseen asti sisältyvä on käsitellyt yksittäisiä tanssitaitoja ja yksilöllistä varmuutta tanssilattialla. Conga-linja on poikkeus kaikkeen muuhun. Se ei vaadi lainkaan yksilöllisiä taitoja. Sen rakenne on nimenomaisesti inklusiivinen. Se ylittää kaikki sosiaaliset esteet tanssilattialla luonteeltaan. Ja se on aitoa iloa, joka eroaa kaikista muista tanssilattiaelämyksistä.

Conga-linja ei ole vain vanhanaikainen erikoisuus. Se on tanssilattian tehokkain sosiaalinen työkalu yhdellä tiettyllä ja tärkeällä tarkoituksella: saada ihmisiä, jotka eivät vielä tanssi, mukaan tanssiin.

Mekanismi – Yksinkertainen tarkoituksella.

Askelkuvio.

1. Eteenpäin, ota yksi askel oikealla jalalla.
2. Eteenpäin, ota yksi askel vasemmalla jalalla.
3. Potku: Oikea jalka potkaisee kevyesti sivulle (ei ylös, vaan matala sivusuuntainen liike noin polven korkeudella).
4. Eteenpäin, vasemmalla jalalla.
5. Eteenpäin, oikealla jalalla.
6. Vasen jalka potkaisee kevyesti sivulle.
7. Toista. Kaava on: askel, askel, potku — askel, askel, potku. Neljäsosatahtissa (4/4): astu ykkösellä, astu kakkosella, potkaise kolmosella, astu nelosella, astu ykkösellä, potkaise kakkosella.

Kädet: Aseta kädet henkilön etupuolella olevan vyötärölle tai lantioon – ei hartioille (epävakaa) eikä kaulan ympärille (epämukava). Kädet lepäävät kevyesti vyötärön sivuilla. Otele ei ole tarpeen. Yhteys on läsnäolo, ei kiinnipitäminen.

Johdon henkilö määrittää conga-linjan suunnan. Loput seuraavat. Suunta voi muuttua milloin tahansa – johtaja viestii suunnan kehollaan. Kaikki muut seuraavat. Synkronointia ei tarvita, ainoastaan jalkojen seuraamista.

Liittyminen: Conga-linjaan voi liittyä missä tahansa sen varrella. Siirry linjan sivulle, astu viimeisen henkilön taakse ja ota kädet kiinni. Olet mukana. Linja ei pysähdy, hidasta tai huomioi uutta jäsentä – se vain pitenee.

Sosiaalinen funktio: Mitä Conga todella tekee.

Ongelma tanssilattialla.	Miten conga ratkaisee sen?	Miksi tämä on tärkeää festivaaliympäristössä?
Puhelin kädessä seisova, joka ei tanssi – henkilö, joka haluaa olla osa kokemusta, mutta ei tiedä miten päästä tanssilattialle.	Conga-linja voi kulkea sivualueiden läpi, poimia puhelinpidikkeet ja tuoda ne tanssiin ilman, että heiltä vaaditaan päätöstä. Kutsu on konkreettinen – se tulee henkilöltä, joka on heidän edessään linjassa – ja sitoumuksen määrä on vähäinen.	Osallistuminen ilman vaatimuksia. Conga ei vaadi muuta kuin "laita kätesi tähän ja astu eteenpäin". Tämä on mahdollisimman alhainen kynnys tanssilattialla osallistumiselle.
Yksilöllisen suorituskyvyn kilpailuhenki – tunne siitä, että sinua tarkkaillaan ja arvioidaan yksin tanssijana.	Conga-linja poistaa täysin yksilöllisen suorittamisen. Olet osa ketjua, et esiintyjä. Kukaan ei arvioi sinun cha-chaasi tai tangon asentoasi. Ainoa näkyvä asia on itse linja.	Ihmisille, joilla on sosiaalista ahdistusta ja jotka käyttävät puhelinta suojautumiseen tanssilattialla, conga on lääkkeetön tapa päästä eroon pidäkkeistä, aivan kuten MDMA: "Se mahdollistaa sosiaalisen osallistumisen ilman yksilöllisen esiintymisen aiheuttamaa itsetietoisuutta.
Tilallinen ongelma – ihmiset, jotka haluavat olla vuorovaikutuksessa muiden kanssa tanssilattialla, mutta heillä ei ole syytä lähestyä heitä.	Conga-linja liikkuu. Se on ainoa vakiotanssilattian liike, jossa on sisäänrakennettu liikkuminen. Conga-linja, joka alkaa lähellä DJ:n kojua, kulkee kaikkien tilan nurkkien läpi, jos eturivi niin haluaa.	Tämä on conga-linjan aliarvostetuin toiminto. Se ylittää sosiaaliset ryhmät, kulkee koko tanssilattian läpi, kerää ja yhdistää ihmisiä, jotka olivat aivan eri paikoissa, ja luo yhteisen hetken, jota erilliset ryhmät eivät olisi voineet kokea ilman sitä.

Milloin conga-linjat syntyvät – ja milloin aloittaa sellainen.

Luonnolliset hetket: Conga-linjat syntyvät usein seuraavissa tilanteissa:

* **Myöhäisillan iloisten huippukohtien aikana, kun yleisön energia on korkealla ja sosiaaliset rajat ovat löyhyimmillään.**
* **DJ:iden vaihdon aikana, jolloin energia muuttuu hetkeksi ja ihmiset eivät ole yhtä vahvasti yksilöllisten kokemusten vankeina.**

*** Ulkoilmassa järjestettävien festivaalien päivällä, kun sää, yleisö ja musiikki yhdistyvät yhteiseen iloon.**

Miten aloittaa: Joku täytyy aloittaa. Ota kädestä kiinni tai kosketa vyötäröä viereisen henkilön kanssa. Aloita askeltamaan kuvion mukaisesti. Tartu takana olevaan henkilöön. Kolme henkilöä muodostaa conga-linjan. Se kasvaa.

BPM:n optimaalinen alue: Conga-rytmit toimivat parhaiten 100–130 BPM:ssä – house-musiikin ja afrobeatsin tempoissa, joissa "step-step-kick" -kuvio sijoittuu luonnollisesti samoille iskunpaikoille, joita bassorumpu ja virveli korostavat. 150 BPM:n hard techno -musiikissa "step-step-kick" tuntuu fyysisesti liian nopealta. 80 BPM:ssä se on liian hidasta momentummin luomiseksi.

Reitti: Parhaat conga-reitit kiertävät tanssilattiaa, kulkevat sosiaalisten alueiden reunoilla ja palaavat takaisin. Kierrosreitti kerää eniten ihmisiä. Lineaarinen reitti (suoraan tilasta läpi ja takaisin) on fyysisempi, mutta kerää vähemmän ihmisiä.

Kokoaminen: Osio 0 - Osio 8.

THE CENTURION – Tilaisuuden esittely on ensimmäinen askel. Tanssi on kaikki muu.

Koko siirtymäopas etenee nyt seuraavasti: saavu paikalle, kävele ympäriinsä, kartoita viisi keskeistä pistettä, huomioi ihmismassan tiheys, tunnista ilmavälit, laske askeleet vesipisteeseen ja wc-tilaan, huomioi lepoalue. Sitten: löydä rytmi, käytä pohjaa, sovita BPM (beats per minute), lainaa tangoa ja cha-chaa, kun musiikki sitä vaatii, astu, kun musiikki sitä vaatii, nojaa, kun vähemmän on enemmän, laita puhelin pois, sitoudu jokaiseen liikkeeseen, lepää ennen kuin keho pakottaa, palaa lattialle virkistyneenä.

Ja kun hetki koittaa – riittävän myöhään, jolloin sosiaaliset esteet ovat madaltuneet ja yleisön energia on saavuttanut sen erityisen kollektiivisen ilon, jonka hyvät festivaalihetket tuottavat – aloita conga-linja. Tai liity jo liikkeessä olevaan. Linja menee sinne minne sen pitää. Se ottaa mukaansa kaikki, jotka sen ohittavat.

OSIO 0 - TARKISTUSLISTA – TÄYTETTY ENNEN KUIN MUSIIKKI VIE MUKAAN.

- ☐ Hätäuloskäynnit paikallaan – vähintään kaksi.
- ☐ Lääkintä- tai ensiapupiste löydetty.
- ☐ Ilmainen vesipiste vahvistettu – reitti on kävelty.
- ☐ Kylpyhuoneen sijainti vahvistettu – pääsijainti ja vaihtoehtoinen sijainti.
- ☐ Lepoalue / rentoutumistila on tunnistettu.
- ☐ Ilmanlaadun vyöhykkeet merkitty – missä ilmanvaihto on paras.
- ☐ Ihmismassan tiheyden arviointi – missä se on nyt ja missä se tulee olemaan.
- ☐ Askeleet muistetaan kehoon tallennettuna – vesi, WC, uloskäynti.
- ☐ Nesteytysvarusteet – elektrolyytit, banaani, brasiliapähkinät.
- ☐ Ennakoivasti suunniteltu lepo – joka 60–90 minuuttia.
- ☐ **Conga-linja: valinnainen, mutta saatavilla, kun tilanne sen sallii.**

— — —

Osa 0, "The Recovery Kernel" -ohjeesta | Lisää tämä osa pääohjekirjaan.
Kävele huoneessa. Tunne ilma. Tunne vesi. Tiedä uloskäynti. Sitten tanssi.

Osa 1 — Perusta: Kolme asiaa, jotka jokainen ihminen voi tehdä.

THE CENTURION – Ennen kuin teet mitään, on olemassa periaate. Periaate on painonsiirto.

Jokainen tanssin muoto – vihreästä valssista afrobeatiin ja berliiniläiseen teknoon – perustuu samaan fyysiseen periaatteeseen: tietoinen painon siirtäminen jalalta

toiselle. Ei liukuminen. Ei keinottelu. Ei kantapäiden vuorottaiset nostot. Kyse on päättäväisestä painonsiirrosta. Tämä tekee liikkeestä näyttämään tarkoitukselliselta. Se on tärkein asia tässä koko oppaassa.

1.1 – Painonsiirto: Perusperiaate.

Mikä se näyttää ilman sitä?	Miltä se näyttää sen kanssa?	**Kuinka tehdä se juuri nyt?**
Jalat tukevasti maassa. Keho liikkuu ylös ja alas ilman sivuttaista tai eteen-taaksepäin suuntautuvaa liikkumista. Liike on pystysuoraa, mutta henkilö ei liiku mihinkään eikä ole kytkettynä mihinkään. Tätä kutsutaan "hermostuneeksi pomppimiseksi" – se on oletusliike, kun keho ei tiedä mitä muuta tehdä.	Jokaisella askeleella paino siirtyy vuorotellen toiselle jalalle. Keholla on jatkuvasti tietty suunta, johon se kallistuu milloin tahansa. Liikkeellä on painopiste, joka liikkuu. Henkilö näyttää tanssivan, koska hän tekee tietoisia ja päättäväisiä liikkeitä kehollaan.	Seiso jalat hartioiden leveydellä. Aseta kaikki paino oikealle jalalle. Kaikki – vasen jalka voi vain koskettaa lattiaa. Nyt siirrä kaikki paino vasemmalle. Hitaasti. Tunne siirtyminen. Nyt tee se rytmin mukaan. Siinä se on. Se on kaiken muun perusta tässä oppaassa.

1.2 – Rytmin löytäminen: Ihmisille, jotka luulevat, etteivät he osaa.

Usein ihmiset, jotka sanovat ettei he löydä rytmiä, kuuntelevat itse asiassa musiikin eri kerrosta kuin päärytmin. Elektronisessa musiikissa on useita samanaikaisia rytmisiä kerroksia. Tässä on nopein tapa löytää tarvitsemasi:

- Kuuntele bassorumpua – sitä matalinta ja fyysisintä iskua elektronisessa musiikissa. Se osuu tyypillisesti iskuihin 1, 2, 3 ja 4 house- ja techno-musiikissa (neljän iskun tahti). Se on äänekkäin ja fyysisin elementti. Tunne se rinnassasi, älä vain korvissasi.
- Jos et kuule bassorumpua, koska äänitaso on liian kova: seuraa DJ:n päätä. Useimmat DJ:t nyökkäävät iskulla. Seuraa sitä.
- Jos et vieläkään löydä sitä: tarkkaile yhtä henkilöä, joka vaikuttaa mukavalta, ja jäljittele hänen jalkaliikkeitään 30 sekunnin ajan. Hermostosi aistii rytmin jäljittelyn kautta ennen kuin tietoisuus ehtii siihen.
- Valitsemasi rytmi ei välttämättä tarvitse olla sama kuin muiden käyttämä. Puolittainen tempo on hyväksyttävä. Kaksinkertainen tempo on hyväksyttävä. Sääntö on: pysy valitsemassasi rytmissä.

1.3 – Kolme yleispätevää toimintatapaa.

Kolme liikettä, jotka toimivat millä tahansa tanssilattialla, missä tahansa genressä ja kaikilla taitotasoilla. Kaikki kolme perustuvat painonsiirtoon. Kaikkia kolmea voidaan muokata loputtomasti.

Siirrä.	Kuinka tehdä se?	Mitä kädellesi kuuluu?
The Bounce.	Jalat hartioiden leveydellä. Polvet hieman koukussa – ei kyykyssä, mutta eivät myöskään lukossa. Jokaisella iskulla anna polvien pehmentyä hieman enemmän ja palauta sitten alkuasentoon. Liike on lähes huomaamaton ulkopuolelta, mutta se yhdistää sinut musiikkiin. Lisää painonsiirto vasemmalle ja oikealle joka toinen isku, jotta liike näkyy. Tämä ei ole hyppäämistä. Tämä on painonhallintaa.	Pidä kädet löysällä sivuillasi, hieman irti kehosta – älä paina niitä vasten. Anna niiden liikkua luonnollisesti vartalon liikkeiden mukana. Jos et tiedä mitä tehdä käsille: toinen käsi voi olla vyötäröllä, toinen voi olla rennosti ulotettuna. Vältä molempien käsivarsien taittamista rinnan yli – se on fyysinen merkki irtautumisesta, ja keho aistii sen.
Kaksivaiheinen tunnistautuminen.	Siirrä oikea jalka oikealle iskulle 1. Vie vasen jalka oikean jalan viereen iskulla 2. Siirrä vasen jalka vasemmalle iskulle 3. Vie oikea jalka vasemman jalan viereen iskulla 4. Tämä on käytännössä kaksi askelta toistettuna. Lisää pieni lantionliike askeltavan jalan suuntaan. Voit liikkua eteenpäin, taaksepäin tai pienessä ympyrässä tämän askeleen avulla. Et koskaan tarvitse tehdä mitään muuta, jos teet tämän hyvin.	Kaksivaiheinen askel luo luonnollisen käsien liikkeen – vastakkainen käsi liikkuu eteenpäin, kun jalka liikkuu. Anna tämän tapahtua. Jos haluat lisätä käsiliikettä: ulota hieman eteenpäin askeltaessa, ja tuo käsi takaisin lähelle vartaloa. Tai yksi käsi voi nousta hieman ylös iskujen 1 ja 3 aikana, ja laskeutua alas iskujen 2 ja 4 aikana. Käsien tulisi tuntua leijaavilta, eivätkä eleiltä.
The Lean.	Tehokkainta noin 130–150 BPM:n minimal-technon tahtiin. Jalat hartioiden leveydellä, paino tasapainossa. Vyötäröltä – ei lantiosta – kallistuta eteenpäin 10 astetta. Painosi on nyt jalkaterien päissä. Pää nyökkää luonnollisesti rytmin mukana. Kädet ovat siinä kohdassa, missä ne tuntuvat mukavimmilta. Tämä kallistus viestii läsnäoloa ja uppoutumista musiikkiin ilman, että se vaatii jalkojen liikettä. Tämä on todella sitä, mitä useimmat Berliinin techno-	Ristissä rintakehän kohdalla (tässä tietyssä liikkeessä hyväksyttävää, koska eteenpäin nojaaminen viestii sitoutumista, ei sulkeutumista). Yksi käsi leuan alla. Kädet löysällä sivuilla. Tai yksi käsi hieman ulottuen toiselle puolelle noin vyötärön korkeudelle. Tässä liikkeessä tärkeämpää kuin käsien asento on nojauksen laatu. Nojaus on itse liike.

	yleisön edustajat tekevät.	

Osa 2 — Lainatut liikkeet: Mitä formaalit tanssityylit meille todella opettavat.

THE CENTURION – Tangon opettaa intention, cha-cha opettaa synkopointia, stomp opettaa maadoittuvuutta.

Et tarvitse tango-oppitunteja voidaksesi hyödyntää sitä, mitä tangossa on opittavaa. Et myöskään tarvitse kokemusta kilpatanssista. Formaaleissa tanssitraditioissa on kehitetty sanasto fyysiselle kommunikaatiolle, ja sen hyödyllisimmät osat ovat siirrettävissä klubitanssilattialle noin viidessä minuutissa.

2.1 – Tangosta: Kehys, aikomus, sitoutunut askel.

LATTIALLA – Tangon tärkein opetus klubitanssille ei ole tietty askel, vaan liikkeen laatu.

Argentiinalainen tango perustuu yhteen periaatteeseen kaikkein eniten: jokainen askel on harkittu päätös. Tangossa ei ole epäröiviä askeleita. Kun jalka liikkuu, se saapuu paikalleen täydellä päättäväisyydellä. Keho tietää minne se on menossa ennen kuin se sinne menee. Askel ilmaisee valinnan.

Tämä erottaa tanssijat, jotka näyttävät päteviltä, niistä, jotka vaikuttavat epävarmalta millä tahansa tanssilattialla. Ei liikkeiden monimutkaisuus, vaan niiden taustalla oleva tarkoitus.

Tangon periaate.	Mitä se näyttää yökerhon tanssilattialla?	Kuinka sitä käytetään juuri nyt?
Tangossa "frame" tarkoittaa asentoa – rintakehä koholla, paino etupuolella jalkaterien päillä, lievä eteenpäin kallistuminen lantiosta, ja yhteys säilytetään kumppaneiden välillä ylävartalon kautta.	Yksin klubin tanssilattialla: asento muuttuu henkilökohtaiseksi. Rintakehä ylhäällä (ei sotilaallinen – rento ja pystyssä). Paino etupuolella jalkaterien päillä. Hieman eteenpäin kallistuen. Olet vuorovaikutuksessa musiikin kanssa, sen sijaan että luhistuisit siitä pois. Tämä on ero sen välillä, näyttääkö henkilö siltä, että hän on klubilla, vai siltä, että hän kuuluu klubille.	Nosta nyt rintalastaasi. Älä leuanne – rintalastaasi. Vedä lapaluita varovasti yhteen ja alaspäin. Tunne, kuinka painosi siirtyy jalkapohjiesi etuosaan. Olet juuri ottanut tangon perusasennon. Lisää nyt pomppua. Huomaa ero.
OMAKSI SITOUTUMINEN: Jokainen tangon askel suoritetaan täydellisesti – ei leijumista, ei puolittaisia	Seuraympäristössä: kun siirrät painoa vasemmalle, siirrä se täysin vasemmalle. Kun siirrät painoa oikealle,	Kokeile kaksivaiheista askelta kohdasta 1, mutta tällä kertaa: suorita jokainen vaihe täysin. Aseta oikea

laskeutumisia. Jalka liikkuu, se saapuu paikalleen, ja se tarkoittaa sitä.	pysähdy. Epäröivät painonsiirrot näyttävät epävarmilta. Päättäväiset painonsiirrot näyttävät tanssilta. Fyysinen ero hermostuneen henkilön ja itsevarman tanssijan välillä on usein vain painonsiirron täydellisyys.	jalka maahan kokonaan ennen vasemman siirtämistä. Anna painon jakautua tasaisesti. Huomaa, kuinka se näyttää ja tuntuu erilaiselta jopa peilissä.
TANGON TAUKO: Tangossa pysähdys on aktiivinen musiikillinen elementti. Oikealla hetkellä jähmettyminen on yhtä tärkeää kuin liikkuminen.	Tanssilattian tauko: hetken pysähtyminen keskellä tanssia tai säkeiden välissä, täydellinen liikkumattomuus, kehystettynä, kuuntelemalla – on yksi kommunikatiivisesti voimakkaimmista asioista, mitä voit tehdä tanssilattialla. Se viestii: "Tiedän, minne musiikki on menossa, ja odotan sitä." Kaikkien ympärilläsi pitää tästä huomaamattaan.	Seuraavan kerran, kun musiikki hiljenee ja siirtyy minimalistiseen osioon: yritä pysähtyä kokonaan. Asetu valmiiksi. Odota ensimmäistä iskuntausta. Aloita liike juuri siihen tahtiin. Se tuntuu uskomattomalta ja näyttää harkitulta.

2.2 – Cha-cha: Synkopointi ja lantio.

LATTIALLA – Cha-cha opettaa sinulle, mitä tehdä "ja"-lyönnille – rytmin väliselle osuudelle.

Cha-cha -rytmi – yksi, kaksi, cha-cha-cha – on synkopointia: liikettä, joka osuu päälyöntien välisten "ja"-lyöntien kohdalle. Kyky aistia "ja"-lyönnit avaa musiikin koko välitilan, jota useimmat ihmiset eivät huomaa.

Cha-cha -askeleen peruskuvio (yksinkertaistettu klubikäyttöön).

1. Seiso jalat yhdessä. Paino vasemmalla jalalla.
2. Siirrä oikea jalka hieman oikealle iskulla 1. Siirrä paino oikealle jalalle.
3. Vie vasen jalka keskelle iskulla 2.
4. Nyt cha-cha-cha: astu oikealle "ja"-askeleella ennen iskua 3, keskity iskuun 3 ja astu uudelleen oikealle "ja"-askeleella ennen iskua 4. Kolme nopeaa painonsiirtoa kahden iskun aikana.
5. Siirrä vasenta jalkaa hieman vasemmalle viidennellä iskulla. Toista peilikuvana.

Lonkka: Cha-cha -tanssissa lonkanliike on automaattista, jos painonsiirto on oikea. Kun kaikki painosi on toisella jalalla, lonkka nousee luonnollisesti hieman. Anna sen nousta. Älä pakota lonkan liikettä – anna painonsiirron aiheuttaa se. Pakotettu lonkanliike näyttää mekaaniselta. Painonsiirron tuottama lonkanliike näyttää luonnolliselta.

Cha-cha -tanssin opetus: (1) lantion liikkeet seuraavat painon siirtymää – anna sen tapahtua, (2) "ja"-tahti on käytettävissäsi – kaikki liikkeet eivät tarvitse osua päätahtiin, ja (3) pienet, rytmisesti tarkat liikkeet välittävät enemmän kuin suuret, epätarkat liikkeet.

2.3 — The Stomp: Maadoittava ja rytmikäs.

LATTIALLA – Askel on lainattu afrikkalaisista ja afrobeats-musiikin perinteistä. Se yhdistää kehon lattiaan sen sijaan, että se pomppaisi siitä pois.

Stomp-efekti on erityisen hyödyllinen korkeammilla BPM-arvoilla (130+ hard techno-, gqom- ja klubimusiikissa), joissa bassorummun soundi on voimakas ja vaatii yhtä vahvan fyysisen vasteen.

Perus askel.	Stompin-variaatio.	Mitä se tuo työkalupakettiin?
Paino kokonaan vasemmalla jalalla. Oikea jalka nousee 2–3 tuumaa. Kick drum -lyönnillä: laske oikea jalka ALAS täydellä painolla, osuen lattiaan samaan aikaan kuin kick-rumpu. Anna lattian vastaanottaa paino – älä pomppaa takaisin ylös askelesta. Nollaa asento. Vaihda jalkoja.	Lisää käsien heilutus: kun oikea jalka astuu, vasen käsi heiluu eteenpäin (ja päinvastoin) – luonnollinen kävelyrytmi. Tämä ehkäisee jäykkiä käsivarsia aiheuttavan ongelman, joka voi syntyä pelkällä askelluksella. Pidä heilutus kevyenä, ei dramaattisena. Jalka on pääosassa. Käsi seuraa vain.	Astuminen ankkuroi sinut huoneeseen. Suurin osa elektronisen musiikin tanssilattia-liikkeistä on ylöspäin suuntautuvaa – pomppua, hyppyjä, nostoja. Astuminen on alaspäin suuntautuvaa – lattiaan, rytmiin. Se luo kontrastia, joka tulkitaan itseluottamuksena ja päättäväisyytenä. Lisäksi se todella aktivoi pohkeet, pakarat ja lonkan koukistajat tavalla, jota pelkkä pomppiminen ei tee.

2.4 – Pieni askelharjoitus: Kun tilaa ei ole.

Festivaalien yleisöt ovat usein tiiviitä. Täysi askel vaatii tilaa. Mini-askeleessa on 10 % askeleen liikkeestä.

- Paino vasemmalla jalalla. Oikea kantapää nousee hieman (ei koko jalka – vain kantapää). Rytmin mukaisesti: kantapää laskeutuu takaisin lattialle hallitusti.

Liike on ulkopuolelta melkein näkymätön, mutta sisältäpäin se on rytmisesti selkeä.

- Vaihtoehto: vasen kantapää nousee ja laskeutuu iskulla 1, oikea kantapää nousee ja laskeutuu iskulla 3.
- Hyppää ylös ja alas kahdella jalalla (ponnahdus) ja tee pieni askel yhdellä jalalla (mini-stomp). Tämä luo neljän iskun kehonrytmin, joka vastaa sekä bassorumpua että virvelirumputa.
- Mini-stomp on ratkaisu tilanteisiin, joissa ei ole tilaa seisoa, kun joku seisoo hyvin lähellä sinua ja myöhään yöllä vilkkaassa paikassa, jossa suuret liikkeet eivät ole mahdollisia.

Osa 3 — BPM-kartta: Mikä liike sopii millekin tunnelmalle.

THE CENTURION – Musiikki kertoo, mitä sinun pitää tehdä. Sinun täytyy vain osata kuunnella sitä keholla.

Eri musiikkityypeillä on erilaiset BPM-alueet ja erilaiset rytmisen painotuksen alueet. Keho reagoi luonnostaan eri tavalla 100 BPM:ään kuin 145 BPM:ään – virhe on pakottaa 145 BPM:n liikkumismalli 100 BPM:n musiikkiin tai päinvastoin. Tämä ohje yhdistää liikkeen musiikkiin.

Sykealue.	Lajityyppiesi merkkejä:	Perusliikuntas anasto	Mitä tulee välttää?	Lainattu liike, joka sopii.
70–95 lyöntiä minuutissa.	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	Liike: leveä asento, syvä polvikyykky, hidas painonsiirto, joka vie täydet kaksi iskua suoritettavaksi. Pidä pää erillisessä rytmissä kuin vartalo. Pomppaus on lantiossa, ei polvissa. Pyöritä hartioita eteenpäin yhdellä iskulla, taaksepäin seuraavalla.	Nopeat jalkaliikkeet. Kaksivaiheinen askel nopeutettuna kuviona. Hyppääminen. Iloiset, eurooppalaiset klubiliikkeet – ne eivät sovi tähän tempoon ja antavat vaikutelman, että henkilö ei osaa aistia musiikkia.	Cha-cha -tyylinen lantionliike – cha-chan painonsiirrosta syntyvä lantionliike sopii täydellisesti tähän. Hidusta liikemallia puoleen tahtiin, niin lantionerottelu on juuri oikea tälle BPM-alueelle.
96–115 lyöntiä minuutissa.	Afrobeats, amapiano, dancehall, baile funk, sekä jotain deephousea.	Kehon kierto – aloitetaan päästä, jatketaan kaulan, rinnan, vatsan ja lantion läpi peräkkäin. Lisää jalka maahan iskevät elementit voimakkaaseen rytmiin. Erityisesti afrobeatsissa: liike on matala, paino eteenpäin,	Eurooppalainen klubimusiikki – liian suoraan ja symmetrinen afrobeatsille. Vältä liikkeitä, jotka vastustavat polyrytmiä yrittämällä osua jokaiseen elementtiin. Kuuntele pääasiallista rytmiä ja anna muiden	Stomppi – erityisesti Amapianossa, jossa bassorummu on voimakas ja matala. Stompin energia täydentää bassorumpua. Mini-stomppi sopii tilanteisiin, kun yleisö on tiheästi Afrobeats-

		polvet koukussa. Keho laskeutuu alaspäin, kun lyönti osuu.	elementtien asettua sinne, minne ne sijoittuvat.	tapahtumissa.
116–126 lyöntiä minuutissa.	Deep house, soulful house, late-night house.	Kaksivaihe on luonnollisimmilla an tällä alueella. Hidas painonsiirto – anna koko rytmin täyttyä ennen kuin vaihe päättyy. Lantio voi lisätä pientä "kahdeksikon" liikettä painon siirtyessä. Keholla on aika asettua kokonaan oikeaan asentoon. Kädet: leijaavat, eivät eleitä. Tangon perusasennoista – eteenpäin kallistuminen, jännitys – sopii täydellisesti.	Nopea tempo. Deep house ei ole erityisesti nopeatempoista musiikkia. Yleinen virhe on lisätä liikaa liikkeitä, koska vaikuttaa siltä, että tilaa on — juuri tämä tila on tärkeää. Yksi selkeä liike per fraasi on parempi kuin neljä epävarmasti tehtyä liikettä.	Tangon perusaskel ja tangotauko – syvänhouse-osuuden "breakdown"-kohdassa (osio, jossa rummut loppuvat ja jäljellä ovat vain padit) on täydellinen paikka tangotaulolle. Pysähdy. Asetu valmiiksi. Odota bassorummun palautumista. Siirry liikkeeseen bassorummun tahdissa.
126–134 lyöntiä minuutissa.	House, progressiivinen house, klassikot.	Neljänneljylyssä tapahtuva pomppiminen – jokainen isku saa aikaan pienen polven pehmennyksen. Kaksivaiheinen liike tuo suunnan. "The jack" (Chicago): polvet tulevat kohti keskustaa iskujen 1 ja 3 kohdalla, työntyvät hieman ulospäin iskujen 2 ja 4 kohdalla. Tämä on klassinen house-liike, ja se on edelleen sopivin vastaus	80-luvun "shimmy". Pyörivät kädet. Suuret liikkeet ilman rytmistä yhteyttä. House-musiikissa liike on sisäänrakennettuna biittiin – jos liike ei osu biittiin, se näyttää koristeelliselta eikä musiikilliselta.	Cha-cha synkopointi: house-musiikissa "ja"-lyönnit ovat bassorummun välissä. Cha-chan kolmen askeleen sarja voi tapahtua lyöntien 1-2 ja 3-4 välillä – kolme painonsiirtoa kahden lyönnin aikana. Tämä on edistyneempää, mutta se kuulostaa erinomaiselta house-musiikissa.

		klassiseen house-musiikkiin. Myös vartalon kierto on tässä sopiva – rinta eteen iskun 1 kohdalla, lantio eteen iskun 3 kohdalla.		
134–145 lyöntiä minuutissa.	Techno, peak-time house, trance.	Ole joustava. Minimalismi on parempi. Painopiste etupuolella, varpaiden päällä. Pään nyökkäys rytmin mukaan – ei aggressiivisesti, vaan läsnäolevasti. Kaksivaiheinen askel voi edelleen toimia, mutta tee se pienemmässä mittakaavassa. Astu voimakkaasti ensimmäiselle iskulle jokaisessa neljän iskun jaksossa. Kädet: toinen tai molemmat voivat nousta ylös rakennusvaiheissa, laskeudu alas pudotusten aikana. Käsien nosto tulisi tuntua siltä, että musiikki vetää niitä ylöspäin, ei sinä itse.	Liiallinen rasitus keholle. Tällä BPM-arvolla musiikki tekee työn. Liikkeen tulisi olla vastine musiikille, ei sen esittämistä. Henkilö, joka liikkuu eniten 140 BPM:n tahdissa, näyttää usein olevan vähiten yhteydessä musiikkiin.	Tangon tarkoitus: sitoutunut askel, harkittu pysähdys. 140 BPM:n tahdissa tangon pysähdys pitkän musiikkijakson lopussa – yksi täysin paikallaan oleva tahti – on erittäin vaikuttava.
145–170 lyöntiä minuutissa.	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	Pomppu. Molemmat jalat aktiivisia – oikea jalka pomppaa iskulle 1, vasen jalka pomppaa	Kotimusiikin lempeä rytmi. Deep housen rento tunnelma. Mikä tahansa liike, joka	Koko jylinä, kuten luvussa 2.3 kuvataan – tämä on sen paikka. Hard techno on tehty

		iskulle 3, paino siirtyy täysin jokaisella kerralla. Kädet voidaan pitää eteenpäin tai heiluttaa jalan vastakkaiselta puolelta. Liike on aggressiivinen, mikä on sopivaa – musiikki on aggressiivista. Rungossa voi kallistua eteenpäin dramaattisemmin kuin tavallisessa tekno-musiikissa. 150 BPM:n tempoisella pomppulla on kardiovaskulaarinen vaikutus.	pehmentää musiikin luomaa jännitystä. Hard techno asettaa tiettyjä fyysisiä vaatimuksia – keho, joka täyttää ne, näyttää oikealta. Keho, joka pehmentää niitä, vaikuttaa eksyneeltä.	jylinälle. Mini-jylinä on tarkoitettu silloin, kun yleisö on tiivis. Tangon määrätietoinen askel – jokainen jylinä tulee täydellä voimalla.
160–180 lyöntiä minuutissa.	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B-vaihe: Tämä vaihe kannattaa opetella erityisesti, koska BPM-arvo voi olla hämmentävä, ellei tunne "temppua". Bassorummun tempo on 80 BPM (puolitahti), kun taas breakbeat on 160–180. Siirry bassorummun tempoon (80 BPM), äläkä koko breakbeatin tempoon. Jalkaliike: Painonsiirto tapahtuu joka toinen nopea tahti – eli noin 0,75 sekunnin välein. Lisää	Yritän pitää rytmin jokaisessa breikin iskussa. 170 BPM:n tempo on fysiologisesti mahdollinen, mutta se vaikuttaa paniikilta ja antaa kuvan siitä, että seuraan väärää rytmikerrosta. Siirry hitaampaan, puolittain tahtiin. Luota siihen.	Potkaise puolivälissä oleva rytmi. Cha-cha kahden puolivälin iskujen välillä – 160+ BPM:n breakbeatissa on "ja"-laskuja puolivälin iskun väliin, ja cha-chan kolmen askeleen sarja sopii täsmälleen niihin.

		pieni askel jokaisen painonsiirron yhteydessä.		

Osa 4 – Puhelin: Mitä se todella tekee ja mitä sen sijaan pitää tehdä.

THE CENTURION – Puhelin on kilpi. Tiedä, miltä se suojaa.

Puhelin tanssilattialla suorittaa tiettyä sosiaalista tehtävää: se tarjoaa vaikutelman tarkoituksellisesta toiminnasta henkilölle, joka ei tunne olevansa oikeutettu vain seisomaan paikallaan ja olemassa olemaan. Logiikka on seuraava: jos näytän tekevän jotain, minua ei voida tuomita siitä, etten tee toista asiaa (tanssimista). Puhelin ei ole dokumentointiväline. Se on tapa poistua sosiaalisesta tilanteesta, johon henkilö ei tunne olevansa valmis.

Mitä puhelin pyrkii ratkaisemaan?	Mitä se todella tekee?
"Olen kiireinen, joten en ole velvollinen osallistumaan." Puhelin luo toiminnan, joka oikeuttaa tanssimatta jättämisen ilman, että henkilön tarvitsee myöntää, ettei hän osaa tanssia.	Se paljastaa tarkalleen, mitä se yrittää peittää: epämukavuutta. Jokainen, joka on mukavalla mielellä tanssilattialla ja vilkaisee puhelinta nähdäkseen jotain hetkeksi ja laittaa sen sitten pois, erottuu selvästi henkilöstä, joka pitää puhelinta koko ajan kädessään. Jatkuva puhelimen käyttö on yhtä näkyvää kuin se asia, jonka se yrittää piilottaa.
"Kirjaan tämän myöhempää käyttöä varten." Hetken tallentamisessa on todellista arvoa. Loistava DJ-setti, illan huipentuma, ystävän ilme.	Yksi video on dokumentaatiota. Kaksitoista videota on välttelyä. Ensimmäinen video vangitsee hetken. Seuraavat videot kokevat hetken ruudun kautta, eikä suoraan kehon kautta. Dokumentoinnin perusteet ovat päteviä noin kolmenkymmenen sekunnin ajan. Sen jälkeen: se on kilpi.

4.1 – Mitä tehdä puhelimen sijaan?

Laita se kokonaan pois: Älä pidä sitä kädessäsi tai taskussasi. Laita puhelin taskuun tai laukkuun, näytön ollessa alaspäin ja äänet pois päältä. Puhelin, joka on helposti saatavilla, ei paina yhtä paljon henkisesti kuin puhelin, joka on tarkoituksella laitettu sivuun.

Kyykky kädet varattuina: Jos käsille on oltava paikka: toinen käsi vastakkaisen kyynärpään päälle, toinen käsi rentona noin vyötärön korkeudella. Tai molemmat kädet ristissä löyhästi (ei puolustavasti – löyhästi). Tämä on kyykky kohdasta 1.3, jossa käden asento viestii harkitsevaisuutta, ei puolustusta.

Juoma rekvisiittana (alkoholiton versio): Juoma yhdessä kädessä antaa kädelle paikan, luo luonnollisen vastapainon kehon liikkeille ja on tanssilattialla yleisesti ymmärrettävä viesti: "Olen tässä ja tunnen oloni

mukavaksi." Vesi toimii. Sokerivesi toimii. Juoman ei tarvitse sisältää alkoholia toimiakseen tässä sosiaalisessa roolissa.

Henkilön kanssa, jonka olet mukana: Tehokkain vaihtoehto puhelimelle on aito katsekontakti ja fyysinen vuorovaikutus henkilön kanssa, jonka kanssa olet tullut. Yhteisen liikkeen luominen ilman muodollista paritanssia – energian sovittaminen, liikkeiden peilaaminen, toisiinsa reagoiminen – on sekä kiinnostavampaa kuin puhelin ja osoittaa myös, että tiedät mitä olet tekemässä.

Osa 5 – Mitä todella näyttää olevan vialla (ja mitä luulet sen olevan).

THE CENTURION – "Epäilyttävän" näköiselle henkilölle asetettava kynnys on korkeampi kuin luulet, ja se voi olla odottamattakin tarkka.

5.1 – Asiat, jotka näyttävät todella vääriltä.

Liike.	Miksi se vaikuttaa väärältä?	Korjaus.
Perhonen tuulimyllyssä – kädet vaakasuorassa, heiluen ylös ja alas olkapään korkeudella, kuvion ollessa irrallaan musiikista.	Käsien liikkeillä ei ole rytmistä yhteyttä siihen, mitä kuullaan. Kädet liikkuvat, koska niille on jokin tarkoitus, eivät siksi, että musiikki sitä vaatisi. Se vaikuttaa siltä kuin joku olisi sanonut "liikuttele käsiä", mutta ei kertonut miksi.	Kädet liikkuvat, kun musiikki sitä vaatii – ylöspäin suuntautuvat liikkeet korostavat nousuja, laskut viittaavat rentoutumiseen, ja tauot kutsuvat pysähtymään. Kädet, jotka reagoivat musiikkiin, näyttävät harkituilta. Kädet, jotka liikkuvat jatkuvasti, voivat vaikuttaa levottomilta.
Jatkuva pään nyökkäys – nopea nyökkäys riippumatta BPM-arvosta.	Nopea ja jatkuva pään nyökkäys on usein merkki siitä, että yritetään löytää rytmiä, vaikka sitä ei nähtävästi ole löytynyt. Pään liike korvaa vartalon liikettä.	Yksi harkittu nyökkäys per lause – ei per tahti. Pään liike on lauseen tasolla oleva pilkku, ei tahdin tasolla reagoiva. Anna kehon kantaa rytmiä. Anna pään korostaa lausetta.
Kahdeksan vuosikymmenen shuffle - askelletaan vuorotellen ilman painonsiirtoa, jalat pysyvät lähellä lattiaa, lantio pysyy paikallaan.	Ilman painonsiirtoa liike näyttää mekaaniselta, koska se on mekaanista. Jalat liikkuvat, mutta vartalo ei reagoi. Tämä on "mall hair MTV promo" -tyyppistä laatua – se viittaa tiettyyn tanssin aikakauteen, joka ei ole kehittynyt musiikin mukana.	Kun oikea jalka astuu, kaikki paino siirtyy sen mukana. Lantio reagoi, koska kehon fysiikka vaatii sitä, kun paino on täysin siirtynyt. Askeltelu muuttuu kaksivaiheiseksi.
Puhelinvideokuvaus – pidä puhelinta silmätasolla ja kuvaa DJ:tä pitkiä aikoja.	Kuten kohdassa 4 on todettu. Lisäongelma: puhelin, joka pidetään silmien korkeudella, peittää henkilön kasvon ja kehonkielen muilta huoneessa olevilta. Heistä tulee näkymättömiä ruudun taakse tilassa, joka on suunniteltu vuorovaikutukselle.	Yksi kuva, kuvakulma vyötäröltä tai rintakorkeudelta (parempi kuva, vähemmän tunkeileva). Laita puhelin heti takaisin taskuun.

"Juuri saapunut" -jähmettyminen: seisominen täysin paikallaan tanssilattian keskellä, selvästi tilannetta arvioiden ennen kuin ryhdyt mihinkään liikkeeseen.	Arviointijakso lattian reunalla on luonnollinen ja hyödyllinen. Arviointijakso lattian keskellä vaikuttaa epävarmuudelta siitä, missä olla pitäisi. Se houkuttelee "kohotus"-ilmiötä – sitä huomiota, jota yrität välttää.	Siirry reunaan arvioidessasi. Etsi rytmi reunalta. Astu lattialle liikkuessasi. Siirtyminen reunasta lattialle on sitoutuminen – saavu tanssien.

5.2 – Asiat, jotka näyttävät vääriltä, mutta eivät ole sitä.

- Yksin tanssiminen omassa tilassa: ei näytä väärältä. Se näyttää tarkoitukselliselta.
- Silmät suljettuina: ei näytä väärältä. Näyttää olevan uppoutunut musiikkiin – mikä on oikein.
- Pienet, toistuvat liikkeet: ne eivät näytä vääriltä, kun ne ovat rytmisiä ja yhteenkuuluvia. Henkilö, joka tekee hienovaraista kaksivaiheista liikettä kolme tuntia, näyttää mukavammalta kuin henkilö, joka tekee viisi erilaista liikettä kolkossa sekunnissa.
- Ei tiedetä kaikkia kappaleen sanoja: tämä on elektronista musiikkia. Usein siinä ei ole lainkaan sanoja.
- Liikkuminen eri tavalla kuin ympärilläsi olevat: se ei ole väärin. Musikaalisuus on yksilöllistä. Henkilö, joka reagoi hi-hatiin silloin kun kaikki muut ovat kickin tahdissa, ei ole väärässä – hän on löytänyt toisenlaisen kerroksen.
- Hikoilu: ei vaikuta väärältä. Näyttää siltä, että olet ollut tanssimassa.

5.3 – Se yksi sääntö, joka korjaa kaiken.

✦ VÄLTTÄMÄTÖN PÄÄTÖS: Osallistu. Ero sen välillä, miltä näyttää, että osaat tanssia, ja siltä, että et osaa, ei useinkaan ole liikkeissä itsessään. Se on siitä, suoritetaanko tekemäsi liikkeet täydellisesti.

Sitoutunut pieni ryhmä on aina tehokkaampi kuin sitoutumaton suuri ryhmä. Tämä on "tango"-periaate yhdellä lauseella. Henkilö, joka tanssii jatkuvasti samaa askelta täydellä painonsiirrolla ja tarkoituksella, koko illan ajan, sopivassa tahdissa musiikin kanssa – näyttää pätevältä verrattuna henkilöön, joka tekee kaksitoista erilaista liikettä puolikkaalla painolla ja näkyvällä epävarmuudella siitä, onko hän tekemässä sitä oikein.

Sitoudu tekemääsi liikkeeseen. Suorita se loppuun. Anna seuraavan liikkeen tulla sieltä. Epäröinti liikkeiden välillä on paikka, jossa itsetietoisuus asuu – ei itse liikkeissä.

Osa 6 – Harjoitusohjelma: Tanssiminen on liikuntaa, jos teet sen oikein.

THE CENTURION – Keho, joka toimii 145 lyönnillä minuutissa kolmen tunnin ajan, tekee jotain. Tiedä mitä.

Recovery Kernelin fyysinen arkkitehtuurikehys tunnistaa voimakkaan ja pitkäkestoisen liikunnan yhtenä tärkeimmistä ei-lääkkeellisistä toimenpiteistä BDNF:n, dopamiinin ja endokannabinoidien (anandamidi) tuotannon edistämiseksi. Kolmen tunnin setti teknotapahtumassa – jos keho on täysin mukana eikä vain puhelimen ääressä – saavuttaa tai ylittää fysiologisen kynnyksen, joka tarvitaan merkitykselliseen liikuntaan. Kysymys on, mitkä liikkeet tuottavat mitäkin hyötyjä.

Siirrä.	Pääasialliset aktivoituvat lihakset:	Sydän- ja verisuonielimistön intensiteetti.	Recovery Kernel -hyöty.
The Bounce (perus).	Reiden etuosa, pakarat, pohkeet (eksentrinen kuormitus pehmenevillä polvilla), lonkan koukistajat painonsiirrolla.	Matala – kestävä pitkällä aikavälillä. Enemmän asentoihin liittyvää kuin sydän- ja verisuonitoimintaan liittyvää.	Endokannabinoidien aktivaatio jatkuvan, rytmisen liikkeen avulla. BDNF alkaa noin 20 minuutin jälkeen kestävän, matalatehoisen rytmisen liikkeen jälkeen.
Kaksivaiheinen siirto (täysi painonsiirto).	Pakarat (ensisijaisesti – jokainen painonsiirto aktivoi seisovan jalan pakaraa), lonkan loitontajat, pohkeet, alaselän vakauttajat.	Matala tai kohtalainen – riippuu siirrettävän painon määrästä ja vauhdista.	Lonkan vakautusharjoitukset. Jatkuva sivuttaissuuntainen painonsiirto on suoraan verrattavissa sivuttaisliikkeisiin, jotka ovat vammojen ehkäisyharjoitus polvelle ja lonkalle. Klubin tanssiminen voi toimia sivuttaisvakautusharjoituksena.
The Stomp (täysi).	Pohkeet (iskunvaimennus), nelipäiset reisilihakset (laskeutumisvoima), pakaralihakset	Kohtalainen tai korkea, 140+ BPM -rytmissä tanssiminen on aitoa plyometristä harjoittelua.	150 BPM:n vauhdilla jatkuvasti suoritettuna askelharjoitus vastaa kardiovaskulaarisen

	(painonsiirto), etureidet (nostovaihe), lonkan koukistajat.		suorituskyvyn suhteen tunnin pitkää askeluokkaa. Jalkojen kramppiongelma (lisämateriaalin osa B) on osittain ratkaistu tässä – pohkeet ja lonkan koukistajat tekevät todellista työtä. Elektrolyytit ovat tärkeitä.
Rungon kierto (rintakehästä lantioon).	Selkälihakset, vatsalihakset (kontrolloitu aktivointi liikkeen aikana), vinot lihakset (kierto, jos lisätään), lonkan koukistajat.	Alhainen – mutta selkärangan liikkuvuusharjoituksset.	Selkärangan liikkuvuus. Henkilöillä, jotka tanssivat säännöllisesti klubeissa ja käyttävät vartalon pyöritystä, on yleensä parempi selkärangan joustavuus kuin niillä, jotka eivät käytä sitä. Pyöritys on hallittu liike, jossa selkärangan segmentit liikkuvat yksitellen – se on verrattavissa joogaan kuuluvaan "kissa-lehmä" -liikkeeseen, mutta 128 BPM:n tahdissa.
Kädet ylös (pidetyt kohotukset ja asennot liikkeiden aikana).	Etureidet (etuosa ja sivuosat), trapetsi (yläosa), olkapään tukilihakset.	Matala – mutta olkapään kestävyysharjoituksia.	Henkilö, joka pitää kädet ylhäällä viiden minuutin ajan, tekee jatkuvaa olkapään staattista/kestävyystreeniä. Tämä ei ole mitään pientä. Se selittää myös, miksi käsien alas-asento pitkän käsien ylös -osuuden jälkeen tuntuu helpotukselta – olkapäät ovat väsyneitä.
The Lean (jatkuva).	Vajaalihke (isotreeninen –	Matala, mutta jatkuva	Berghainin seisominen kuusi

	eteenpäin suuntautuva kallistus vaatii jatkuvaa vakautusta vatsan poikittaislihaksilta ja vinolihaksilta), lonkan koukistajat, selkälihasryhmä.	keskivartalon aktivointi.	tuntia on intensiivinen keskivartalon treeni. Alaselän väsymys pitkien teknosettien jälkeen johtuu osittain jatkuvasta isometrisestä supistuksesta eteenpäin nojautumisen aikana, ei pelkästään seisomisesta.

6.1 – Kalorienkulutus tanssityylin mukaan.

Tanssityyli ja tapahtumapaikan konteksti.	Arvioitu kalorien kulutus tunnissa.	Vastaava harjoitus.
Puhelimen käyttö, vähäinen liikkuminen (monille festivaalivieraille oletusarvo).	80–120 kaloria/tunti – vastaa seisomista.	Seisominen. Ei liikuntaa.
Kaksi askelta, kohtalainen painonsiirto, house-musiikki.	250–350 kaloria/tunti.	Reipas kävely. Merkityksellinen toiminta.
Full bounce kahdella bassorivillä, teknomusiikkia, tempo 130–145 BPM.	350–450 kaloria/tunti.	Kohtalaisvauhtinen pyöräily. Todellinen sydän- ja verisuoniharjoitus.
Kova, nopea teknomusiikki, tempo 145–160 BPM.	450–600 kaloria/tunti.	Aerobic-tunti, juoksu. Korkean intensiteetin, pitkäkestoinen liikunta.
Koko kehon käyttö – vartalon kiertoliikkeet, käsien nostot, askel, pitkäkestoinen liike.	500–700 kaloria/tunti	HIIT kohtalaisella intensiteetillä. Tämän vuoksi ihmiset kuluttavat korkean energian tapahtumissa enemmän kaloreita kuin odottavat, ja siksi elektrolyyttien korvaaminen ei ole valinnaista.

Kalorienkulutustiedot selittävät, miksi jalkakrampit tulevat, miksi elektrolyyttitasapaino heikkenee ja miksi ruoka on tärkeää pitkänä festivaalipäivänä. Keho, joka kuluttaa 500 kaloria tunnissa neljän tunnin ajan, tekee yhteensä 2000 kalorin verran työtä. Myyntikojusta ostettu hotdogi ei täytä tätä energiantarvetta. Katso lisätietoja ravintoarvoista liitteestä.

Osa 7 – Kilpailullinen ulottuvuus: Olemme luonnostaan kilpailuhenkisiä, ja se on hyvä asia.

THE CENTURION – Huomiota herättävä ulkonäkö ei ole häiriötekijä. Se on osa tiedotusympäristöä.

Tanssilattia on sosiaalinen areena. Se on aina ollut sellainen. Varhaiset Chicagon house-klubit ja New Yorkin voguing-tilaisuudet olivat selkeitä kilpailullisia esiintymistiloja. Berliinin teknon synkkyys ja anonymiteetti johtuvat osittain visuaalisen kilpailun ulottuvuuden vähentämisestä – mutta se ei poista sitä, vaan muuttaa sitä, mistä kilpaillaan (kokemuksen syvyydestä, musiikkitiedosta, fyysisestä kestävyydestä).

Kilpailullisen sosiaalisen ulottuvuuden olemassaolon sivuuttaminen tekee kokemuksesta epärehellisemmän ja vaikeammin lähestyttävän. Sen suora hyväksyminen tekee siitä hyödyllisemmän.

Kilpailullinen todellisuus.	Miten huumeet vaikuttavat siihen?	Miten tanssitaitojen ja sen välinen vuorovaikutus toimii?
Ihmiset arvioivat toisiaan tanssilattialla. Ulkonäkö, liikkeet ja se, vaikuttaako henkilö tietävän missä hän on – kaikki nämä asiat otetaan sosiaalisesti huomioon. Tämä ei ole patologista. Näin tapahtuu, kun ihmiset ovat yhdessä sosiaalisessa tilassa.	MDMA:n oksitosiinin vapautuminen ja alkoholin kortikolimbaalinen rauhoittava vaikutus vähentävät sosiaalisen arvioinnin koettuja riskejä. Kilpailullisuus, joka aktivoi itsetietoisuuden, vaimenee farmakologisesti. Tämä on osasyy siihen, miksi niitä käytetään sosiaalisissa tanssitilanteissa.	Tanssitaitojen avulla kilpailullisesta elementistä tulee jotain, johon voi osallistua aktiivisesti sen sijaan, että sitä pitäisi vain hallita. Henkilö, joka osaa liikkua, ei kilpaile hermostuneesti – hän osallistuu tilan visuaaliseen ja fyysiseen ilmapiiriin. Tilasta tulee parempi, kun ihmiset liikkuvat hyvin.
Hauska ongelma: on olemassa tietty tylsyyden tunne, joka ilmenee huippujen välissä, sarjan aikana, joka ei ihan onnistu, tai odottaessa musiikkia tai jotakuta. Tämä tylsyys on sosiaalisesti epämukavaa, kun muut vaikuttavat olevan enemmän mukana.	Aine vähentää tylsyyden aiheuttamaa emotionaalista kuormitusta. Tylsyys on edelleen läsnä, mutta sillä on vähemmän merkitystä. Tämä on sosiaalisten aineiden laillinen toiminto – mutta samaa tehtävää tanssi täyttää ilman farmaseuttisia vaikutuksia.	Aktiivinen fyysinen osallistuminen musiikkiin poistaa tylsyyden täysin. On fysiologisesti mahdotonta olla tylsistynyt, kun todella tanssii. Keho, joka on omistautunut musiikin rytmille, ei ole altis tylsyyden tunteelle. Tämä on kehon luonnollinen vastaus tylsyydelle.

7.1 – Kysymys-vastaus -tanssi: Sosiaalinen tanssi ilman kiusallisuutta.

Tanssilattian sosiaalinen ulottuvuus sisältää ei-verbaalista kieltä. Sen lukeminen ja siihen osallistuminen:

- Silmäkosketus: lyhyt, lämmin, palautetaan musiikkiin. Ei jatkuvaa tuijottamista, ei välttelemistä. Hetki, jolloin ihmiset tunnustavat toisensa liikkuessaan samassa tilassa – kestäen ehkä vain kaksi iskua – on tanssilattian sosiaalisen vuorovaikutuksen pienin kokonaisuus.
- Peilikuvamainen käyttäytyminen: tahattomasti alkaminen liikkumaan synkronisesti jonkun lähellä olevan henkilön kanssa on luonnollista ihmiskäyttäytymistä. Kun tämä tapahtuu molempien osapuolten ollessa tietoisia siitä, se on yksi nautinnollisimmista sosiaalisista kokemuksista, joita yökerhossa voi kokea. Kumpikaan henkilö ei tarvitse muodollisesti ehdottaa sitä. Se syntyy läheisyydestä ja musiikillisuudesta.
- Kutsussa, tilanteissa joissa paritanssi on sopivaa, kutsu ei ole lähes koskaan sanallinen. Pieni vartalon kallistus toista henkilöä kohti, painonsiirto joka luo tilaa yhdeltä puolelta, pitkä katsekontakti yhteisen musiikillisen hetken aikana – nämä ovat kielen elementtejä. Vastaus on joko suunnan muutoksen peilaaminen tai jatkuminen suuntautumalla poispäin. Molemmat ovat täydellisiä ja päteviä viestintätapoja.
- Ympyrä: Kun joukossa avautuu tila ja ihmiset alkavat muodostaa ympyrää, ympyrä on kutsu. Ympärykselle astuminen tarkoittaa sitä, että kaikki läsnäolijat näkevät sinut. Tämä ei ole uhka – se on tanssilattian vastine mikrofoniin tarttumiselle. Astu vain sisään, jos olet valmis sitoutumaan täysin siihen, mitä teet. Sinun ei tarvitse tehdä mitään erikoista. Sinun täytyy tehdä jotain kokonaisvaltaista.

8. **Lääkkeiden yhteisvaikutukset:**

* Tietyt lääkkeet voivat vaikuttaa toisiinsa, kun niitä käytetään samanaikaisesti. On tärkeää keskustella lääkärin tai apteekkihenkilökunnan kanssa kaikista käyttämistäsi lääkkeistä, mukaan lukien reseptilääkkeet, itsehoitolääkkeet ja ravintolisät.
* Esimerkkejä mahdollisista yhteisvaikutuksista:
    * **Recovery Kernel:** Voi vaikuttaa tiettyjen mielialalääkkeiden tehoon.
    * **Naloxone:** Käytetään opioidien yliannostuksen hoitoon, ja se voi olla vuorovaikutuksessa muiden lääkkeiden kanssa.
    * **COMT:** Tietyt lääkkeet voivat vaikuttaa COMT-entsyymin toimintaan, mikä voi muuttaa muiden lääkkeiden pitoisuuksia elimistössä.

9. **Muut huomioitavat asiat:**

* Jos olet raskaana tai imetät,

keskustele lääkärin kanssa ennen kuin käytät mitään uusia lääkkeitä tai ravintolisät.

* **Kerro lääkärille kaikista muista sairauksistasi tai tiloistasi, joita sinulla on.**
* **Jos sinulla on kysyttävää tai huolenaiheita, ota yhteyttä lääkäriin tai apteekkihenkilökuntaan.**
* ****MTHFR:** Tietyt geneettiset variantit voivat vaikuttaa foolihapon aineenvaihduntaan ja lääkkeiden tehoon.**
* ****DRD2:** Dopamiinireseptorin toiminta voi olla tärkeä tiettyjen mielialalääkkeiden kohdalla.**
* **Lisätietoja saat osoitteesta findahelpline.com.**
* **Tämä opas on tarkoitettu vain tiedoksi, eikä se korvaa ammattilaisen antamaa neuvontaa.**

Perinteinen liikekirjasto.

Electric Slide · Running Man · Roger Rabbit · The Spin · The Train · Russian Doll · Ja kaikkea muuta.

Dance Entropy · Gerontologinen tapahtumapaikka · Sukupolvien välinen pelastuskeskus.

Jokainen sukupolvi on keksinyt jonkin liikkeen. Jokainen liike on edelleen saatavilla.

Henkilöllä, joka on tanssinut jo ennen kuin sinä olit syntynyt, on annettavaa. Lopeta heille esiintyminen. Opi heiltä.

Osa 8 – Klassinen liikekirjasto.

THE CENTURION – Nämä liikkeet ovat säilyneet, koska ne toimivat. Opi ne.

Jokainen tässä kokoelmassa oleva liike on elävä kulttuuriperintö. Se on keksitty tietyn yhteisön toimesta, tietyissä musiikillisissa olosuhteissa, ilmaisemaan jotain, mitä sanoilla ei voinut ilmaista. "Running Man" syntyi breakdancen aikakauden kilpailuhengestä. "Electric Slide" on periytynyt karibialaisten rivitanssien perinteistä. "Roger Rabbit" nousi esiin tietyssä hetkessä mustassa musiikkikulttuurissa. Näiden liikkeiden tunteminen tarkoittaa niiden historian tuntemista, vaikka suorittaisit niitäkin pimeässä huoneessa 128 BPM:n tahdissa.

Jokainen alla oleva liike sisältää: askelkuvion, BPM-alueen, jolla se toimii, mistä genrestä se on peräisin sekä mitä tekee siitä hyvännäköisen verrattuna siihen, mikä tekee siitä huonosti näyttävän.

8.1 – Muodostelmat ja ryhmäliikkeet.

Nämä liikkeet vaativat vähintään kaksi henkilöä ja toimivat parhaiten ryhmissä. Ne ovat tanssilattian sosiaalinen side – liikkeitä, jotka luovat yhteisöä sen sijaan, että ne olisivat vain esittelyä.

The Electric Slide.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. Kappaleesta tuli tanssilattian suosikki vuosikymmenten 1980 ja 1990 aikana.

Vaihekuvio.	Ajoitus.	Mikä tekee siitä näyttämään oikealta?
Vaihe 1 – OIKEA: Vie oikea jalka oikealle. Vie vasen jalka oikean jalan viereen. Vie oikea jalka uudelleen oikealle. Aseta vasen jalka lähelle oikeaa (ei painoa). Tämä on neljä askelta, liikkuen oikealle.	Toimii parhaiten 90–120 BPM:n tempoissa. Sopii monenlaisiin musiikkityyleihin, kuten R&B-, pop- ja gospelmusiikkiin. Electric Slide on suunniteltu sopimaan moniin eri kappaleisiin – rytmi on	Liuku on askel, ei vaihe. Jalka liikkuu lattialla – siinä pitäisi olla hieman kitkan ääntä. Jos nostat jalkojasi ja astut, teet eri tanssia. Pidä jalat lähellä lattiaa. Kosketus jokaisen vaiheen lopussa on selkeä pysähdyksen hetki – älä

Vaihe 2 – VASEN: Käännä. Vie vasen jalka vasemmalle. Vie oikea jalka vasemman jalan viereen. Vie vasen jalka uudelleen vasemmalle. Aseta oikea jalka lähelle vasenta. Neljä askelta vasemmalle. Vaihe 3 – TAAS: Vie oikea jalka taakse. Vie vasen jalka taakse. Vie oikea jalka uudelleen taakse. Kosketa ja napauta vasenta jalkaa oikean jalan viereen. Neljä askelta taaksepäin. Vaihe 4 – KIÄRRY: Astu eteenpäin vasemmalla jalalla, kääntyen neljänneksen vasemmalle (nyt kasvot). Tämä on syy, miksi rivitanssit toimivat – kaikki katsovat samaan suuntaan ja pyörivät yhdessä käännöksen aikana.	riittävän yleispätevä, joten se mukautuu helposti.	kiirehdi sen ohi.

Jonon muodostaminen: Kaikki kääntyvät samaan suuntaan, riveissä. Electric Sliden voima on visuaalinen yhtenäisyys – kaikki liikkuvat identtisesti, kääntävät samanaikaisesti ja kohtaavat seuraavan seinän yhdessä. Jonoon liittyminen on helppoa: asetu rivin loppuun, tarkkaile viereistä henkilöä yhden kierroksen ajan, ja astu mukaan seuraavalla käännöllä. Sinun ei tarvitse ilmoittaa itsestäsi. Liity vain.

Juna / Kädet hartioilla.

Train / Olkapään harjoitus, suosittu liikkuvuusharjoite useiden vuosikymmenten ajan.

Kaksi tai useampi henkilö, joista jokainen asettaa molemmat kätensä edessään olevan henkilön hartioille. Edessä oleva henkilö määrää suunnan. Kaikki seuraavat. Ketjussa siirtyvä painonsiirto on synkronoitua pomppua – kun etummainen henkilö siirtää painoa oikealle, tunne leviää takaisin käsien kautta. Ketju liikkuu yhtenä kokonaisuutena.

- Käsien tulee olla OLKAHARJOILLA, ei kaulalla – olkapäiden asento on mukava ja vakaa. Kaulan koskettaminen on tungettelevaa. Lantion koskettaminen on intiimiä. Olkapäät ovat sosiaalisesti neutraali alue.

- Ote on kevyt – rento, ei puristava. Kädet seuraavat olkapäitä liikkeessä sen sijaan, että ohjaisivat niitä.
- Johtaja ohjaa junan: eteenpäin, ympyröiden, kiemurrellen väkijoukon läpi. Parhaat junat eivät kulje suoralla linjalla – ne kaartavat, kääntyvät takaisin ja vierailevat jokaisessa tilan nurkassa. Kuin conga-linja, mutta tiiviimmin ja synkronoidummin.
- Junan penkissä oleva syvennys voimistaa: jokaisen henkilön liike tuntuu hänen takanaan olevalla henkilöllä. Synkronoitunut pomppiminen ketjussa tuottaa aaltovaikutuksen, joka on selkeästi miellyttävä – keho vastaanottaa toisen henkilön rytmin käsien kautta ja vahvistaa sitä takaisin.

Genre/tempo: Toimii parhaiten 110–130 BPM:n tempossa. Sopii luontevasti house- ja R&B-musiikkiin. Voidaan soveltaa mihin tahansa tempoon, jossa jatkuva ryhmän liikkeellisyys on mahdollista.

Venäläinen matryoshka-nukke.

Venäläinen nukkekoti / Sisäkkäin sijoittuva muoto. LGBT+-klubikulttuuri ja ryhmäjuhlatilat.

Kaksi (tai kolme tai useampi) henkilöä asetettuna siten, että pidempi henkilö seisoo lyhyemmän henkilön takana, käsivarret löysästi ympärillä olevat lyhyemmän henkilön vyötäröllä tai lanteilla takaa, molemmat liikkuvat synkronoidusti. Kuten matryoshka-nukkekoti – yksi sisällä toisen, sama muoto eri kokoisina, liikkuen yhtenä.

- Ulkopuolinen henkilö (takana) säätää omaa liikettään vastaamaan sisäisen henkilön liikettä ensin – älä yritä johtaa takaa. Tunne, mitä eteen oleva henkilö tekee ja vastaa siihen. Synkronoi sitten vähitellen. Sisäinen henkilö aistii synkronoinnin ja nojaa sisään.
- Käsien asento: löysästi vyötäröllä takaa, ilman otetta. Kontakti on läsnäoloa, ei pitoa. Osallistuja voi tarvittaessa vetäytyä pois – tämä on sosiaalista tanssia, ei rajoittamista.
- Liike korostaa korkeuseroa: se toimii visuaalisesti parhaiten, kun korkeusero on selvä. Sijoittelu on kirjaimellista – lyhyempi henkilö näyttää olevan sisällä pidemmän henkilön syleilyssä.
- Venäläinen nukke voi laajentua: kolmas henkilö voi astua ulomman henkilön taakse ja kietoa itsensä tämän ympärille samalla tavalla. Sisäkkäisyys voi olla kolme tai neljä kerrosta iloisissa hetkissä. Tämän jälkeen se muuttuu junan kaltaiseksi muodostelmaksi.

Milloin se tapahtuu: Spontaaneisti hetkinä, jolloin vallitsee suuri yhteisöllinen ilo. Sen voi aloittaa asettamalla kädet jonkun edessä olevan vyötärölle kappaleen aikana, joka luo yhteyden – jos henkilö nojaa taaksepäin sen sijaan, että astuisi eteenpäin, kyseessä on "venäläinen nukkekoti". Jos henkilö astuu eteenpäin, hän ei ole kiinnostunut liikkeestä. Molemmat reaktiot ovat täydellisiä.

Olkapäiden hierontaryhmä.

"Olkapäitä hipovat" -festivaali ja ryhmäjuhlatilat – esiintyy suurissa ryhmissä.

Ryhmätanssissa tämä viittaa spontaaniin kollektiiviseen liikkeeseen, jossa ympyrä tai ryhmä alkaa tanssia samalla kun antaa vieressä olevalle henkilölle kevyen olkapään puristuksen tai hieronnan rytmissä. Kaikki saavat ja antavat samaan aikaan.

- Seiso löyhässä ympyrässä tai rivissä. Aseta vasen käsi viereisen henkilön vasempaan olkapäähän. Aseta oikea käsi viereisen henkilön oikeaan olkapäähän. Nyt alkakaa liikkua musiikin tahtiin. Kun basso alkaa, kaikki painavat samanaikaisesti kevyesti toistensa olkapäitä. Vapauta paine. Paina seuraavalla iskulla.
- Samanaikainen antaminen ja vastaanottaminen luo erityisen yhteisöllisen tunteen – olet sekä hoitaja että vastaanottaja samaan aikaan. Tämä on yksi harvoista tanssimuodoista, jotka nimenomaisesti toteuttavat keskinäistä huolenpitoa itse liikkeen kautta.
- Rytmin tulisi olla painotettuna iskuihin 1 ja 3 tai säkeen alussa. Koordinoitua, kevyttä ja rytmisesti selkeää.
- "Olkapään ura": Jotkut ryhmät käyttävät tätä jatkuvana lisänä seisovaan tanssiin – toinen käsi on lähimmän henkilön olalla, paino siirtyy musiikin mukana, ja käsi liikkuu varovasti kehon mukana. Se on vähemmän muodollista kuin conga, vähemmän jäsenneltyä kuin "juna", ja intiimimpää kuin rivitanssi.

8.2 — 1980-luvun arkisto.

Nämä liikkeet syntyivät tietystä yhdistelmästä: musiikkivideoiden noususta, aerobic-kulttuurista, vuosikymmenen alkupuolen new wave - ja hip hop -fuusiosta sekä breakdance-ilmiöstä. Ne ovat osa visuaalista kulttuurillista ilmiötä. Kun suoritat näitä liikkeitä, viittaat johonkin.

Siirrä.	Vaihekuvio.	Mistä se on peräisin / aikakausi.	BPM / genren mukaisuus
The Running Man	Tässä on ohjeet liikkeeseen. Seiso jalat yhdessä. Hyppää vasemmalla jalalla hieman eteenpäin samalla kun nostat oikean polven kohti rintaa, ja oikea käsi heiluu taakse. Samanaikaisesti: aseta vasen jalka maahan, ojennä oikea jalka taakse samalla kun vasen polvi nousee ylös, ja vasen käsi heiluu taakse. Illuusio: vaikuttaa siltä, että juokset paikallasi, mutta et liiku mihinkään. Tärkeintä on vuorotteleva polven nosto – ilman polvennostoa se on vain paikallaan juoksemista. Sen sijaan, kun teet sen oikein, siitä tulee "Running Man" -liike.	MC Hammerin ja Bobby Brownin suosion myötä, 1988-1990. Aikakauden energisestä aerobic-tyylistä on suoraan nähtävissä vaikutteita – liike on kardioharjoitusta. Siitä tuli aikakauden universaali symboli, ja se levisi varhaiseen brittiläiseen rave-kulttuuriin.	90-120 bpm. Hip-hop, varhainen house, pop. "Running man" -liike teknon tempoissa (130+) muuttuu hyvin nopeasti fyysisesti vaativaksi – se sopii paremmin lyhyisiin jaksoihin, ei pitkäkestoiseen liikkeeseen näillä nopeuksilla.
Roger Rabbit	Aloita jalat yhdessä. Vie oikea jalka taakse samalla kun nostat vasenta polvea (hyppy). Laske vasen jalka alas. Vie oikea jalka takaisin (veto). Vie oikea jalka eteenpäin, niin että se kohtaa vasemman jalan. Tunnusomainen elementti on hyppy-veto-lähestymisliike -	Loppuvuosien 1980-luvun hip-hop. Nimetty sarjakuvahahmon hyppyaskeleen mukaan. Suosiota lisäsivät musiikkivideot ja MC Hammer. Liike on pomppivaa ja muistuttaa sarjakuvaa – paino on kevyt, liike leikkisä ja vastus tarkoituksellinen.	85-115 bpm. Hip-hop, vanha soulmusiikki. "The Roger Rabbit" on erityisesti hip-hop -tyylinen liike – se vaikuttaa nostalgiselta useimmissa nykyajan tapahtumissa, mutta se on lämpimän

	toinen jalka vedetään taakse lattiaa pitkin sen sijaan, että otettaisiin selkeä askel.		nostalgista, kun sitä suoritetaan intohimolla.
Madonmatka.	Koko vartalon liikkuvuus. Aloita punnerusasennosta. Laske lantio lattialle samalla kun nostat päätä ja rintaa – aalto kulkee päästä lantiolle. Nosta sitten lantio samalla kun lasket päätä – aalto kääntyy. Toista liikettä eteenpäin siirtyessäsi. "Madonliike" on koko vartalon aaltoliike, joka kulkee lattialla. Varoitus: tämä on lattialla tehtävä liike. Yökerhon lattia ruuhka-aikoina ei ole hygieninen ympäristö. Madonliike sopii tiettyihin tilanteisiin ja paikkoihin.	Breakdancen kulttuuri, 1970-luvun loppu - 1980-luku. Yksi breakingin perusliikkeistä lattialla. Esiintyy edelleen dance battleissa, tietyissä nostalgisissa klubihetkissä ja aina silloin, kun joku ryhmässä on tarpeeksi vapaa kokeilemaan liikettä lattialla.	Mikä tahansa tempo – madon liike ei riipu tempossta. Se luetaan lauseena, ei jatkuvana rytminä. Suorita se kerran, suorita se kokonaan ja palaa seisoma-asentoon.
Robotti.	Eristä jokainen nivelten liike ja pidä tarkoituksellinen mekaaninen tauko asentojen välillä. Robotti ei ole liikkeiden itsensä takia, vaan tarkoituksellisten taukojen takia liikkeiden välissä. Jokainen siirtymä on pysähdys, jonka jälkeen seuraa mekaaninen uudelleenkäynnistys. Olkapäät, kyynärpäät, ranteet, lonkat, polvet toimivat erillisinä nivellettyinä osina, joissa on lukittuvat nivelet.	Funky soul -aikakausi, 1970-luvun puoliväli. Liittyy Michael Jacksonin varhaisiin esiintymisiin ja myöhemmin suosiota sai breakdancen aikakaudella. "Robot" on kaikkien sitä seuranneiden locking- ja popping-liikkeiden edeltäjä.	Hidas tai keskinopea tempo – 80–110 BPM. Toimii erityisen hyvin musiikillisten taukojen tai välisoittojen aikana. Robottimainen ääni hiljaisuudessa (tai lähes hiljaisuudessa) on erityisen tehokas.
The Moonwalk.	Seiso jalat yhdessä,	Michael Jackson,	88-112 bpm. Sopii

	molemmat lattiassa. Liu'uta vasenta jalkaa taaksepäin samalla kun nouset oikean jalan varpaille. Samanaikaisesti tuo oikea jalka tasolle lattiaan, kun taas vasen jalka nousee varpaille ja liukuu taaksepäin. Illuusio vaatii: (1) liu'utuvan jalan on pysyttävä litteänä lattialla, (2) nousevan jalan on oltava selvästi varpailla, (3) painonsiirto jaloilta toisilleen on jatkuvaa ja tasaista. Michael Jacksonin moonwalkissa 70 % on käsien liikkeissä – mekaaninen käsiliike seuraa jokaista liu'utusta.	vuoden 1983 "Motown 25" -televisioesiintyminen. Yksi tunnetuimmista tanssiliikkeistä historiassa. Se on peräisin katutanssityylistä nimeltä "the backslide", joka oli olemassa funk-musiikin parissa ennen kuin Jackson formalisoi ja nosti sen uudelle tasolle.	parhaiten pop-, R&B- ja soul-musiikkiin. Moonwalk on voimakas liike. Suorita se kerran oikealla hetkellä oikeassa kappaleessa, niin se jää mieleen. Jos suoritat sen toistuvasti koko illan ajan, siitä tulee esitys.
Turvallisuustanssi.	Teknisesti ottaen Men Without Hatsin vuoden 1982 videon koreografia – leveä asento, kädet sivuilla tai ylhäällä, eräänlainen vapaamuotoinen hyppely ja käsienheilutuskuvio. Yleisessä käytössä: mikä tahansa, joka vangitsee aikakauden energisen, huolettoman ja hieman keskiaikaisen festivaalitunnelman. Hyppää. Heiluta käsiä. Ilme ei vastaa koordinaation tasoa. Tämä on oikea estetiikka.	New Wave, 1982-1985. "Safety Dance" on liikkuvuus musiikille, joka ottaa itsensä hieman vähemmän vakavasti kuin teknomusiikki. Se on edeltäjä sille tietylle, itsetietoisen ilon laadulle, jonka myöhempi rave-kulttuuri omaksoi.	120-140 BPM. Uusi aalto, syntipop, ja joitain 80-luvulta vaikutteita saanutta elektronista musiikkia. Pyritään luomaan iloista kaaosta tarkkuuden sijaan. Tärkeintä on vapaus, ei tekniikka.

8.3 — 1990-luvun arkisto.

1990-luku oli amerikkalaisen populaarimusiikin tanssihistorian innovatiivisin vuosikymmen. Hip hop, R&B ja varhainen klubielämä synnyttivät uusia liikkeitä samanaikaisesti, ja musiikkivideot levittivät niitä maailmanlaajuisesti viikkojen sisällä niiden syntymisestä. Monilla näistä liikkeistä on todellisia afrikkalaisia ja karibialaisia juuria, jotka kaupallinen aikakausi peitti – ne ansaitsevat suoritusta, jossa otetaan huomioon niiden alkuperä.

Siirrä.	Vaihekuvio.	Origin / context	BPM / genre
The Cabbage Patch.	Jalat hartioiden leveydellä, polvet hieman koukussa. Molemmat kädet pyörivät eteenpäin vartalon ympärillä samassa suunnassa – joko molemmat myötäpäivään tai molemmat vastapäivään – noin rintakorkeudella. Kädet tekevät jatkuvan, ympyrän muotoisen liikkeen. Vartalo kääntyy hieman kädenpyörityksen mukana. Pää voi nyökätä samassa rytmissä. Se on juuri sitä mitä se kuulostaa, ja se näyttää täysin oikealta, kun sen tekee huolellisesti.	Varhaiset 90-luvun hiphop-liikkeet, jotka saavuttivat suosiota Gucci Crew II:n (1987) myötä. Nimi tulee siitä, että liikkeen asento muistuttaa ojentautumista kaalipenkkiin. Yksi aikakauden tunnistettavimmista liikkeistä. "Cabbage Patch" -liike on aito – sitä ei voi tehdä ironisesti.	85-115 bpm. Hip-hop, vanhahtava R&B. Sana "Cabbage Patch" nykykontekstissa viittaa usein lämpimään nostalgiaan. Käytä sitä oikealla hetkellä oikeassa kappaleessa, niin yleisö ymmärtää sen.
Perhonen.	Jalat leveällä, varpaat osoittavat ulospäin. Laske polvet sivuille ja tuo ne takaisin yhteen toistuvasti – polvet avautuvat ja sulkeutuvat kuin perhosen siivet. Tämä on jalkatyöskentelyn versio perhosesta, ei käsien versio (käsi-aaltojen perhonen käsitellään muualla ja se on mitä EI pidä tehdä). Oikea	Varhaiset 90-luvun hip-hop- ja dancehall -risteymät. Perhosliike on monenlaisesta alkuperästä, jossa käsiversio tuli aerobickulttuurista, kun taas jalkaversio syntyi hip-hopissa ja dancehallissa samanaikaisesti. Jalkaversio on alkuperäinen ja oikea versio.	90-120 BPM. Hip-hop, dancehall, R&B. "The Butterfly" -liike toimii parhaiten leveässä, alhaisessa asennossa – jos jalat ovat liian kapealla tai polvet eivät avaudu kunnolla, vaikutus katoaa.

	perhonen tehdään jaloilla. Leveä asento, polvet pomppaavat ulos ja sisään rytmikkäästi.		
The Humpty Dance.	Digital Undergroundin Shock G:n, esiintyjänimellä Humpty Hump, kehittämä liike: löysä, lantioon painottuva ja hieman nenään suuntautuva pomppu, johon yhdistetään tarkoituksellisesti liioiteltuja ja arvaamattomia käsien liikkeitä. "Humpty Dance" on nimenomaan suunniteltu näyttämään epävarmalta tahallaan, mutta täsmällisen musiikillisen rytmin mukaisesti. Ironia piilee tekniikassa: "satunnaiset" liikkeet ovat ajoitettuja tahtiin, vaikka ne vaikuttavatkin kaoottisilta.	1990, Digital Underground. Yksi ensimmäisistä kappaleista, jotka opettavat tanssiliikkeen – itse kappale kertoo, miten se tehdään. "Humpty Dance" -tanssi vakiinnutti periaatteen, että tahallinen kömpelyys rytmissä on hyväksyttävää ja arvostettua.	90-110 BPM. Hip-hopia, funkin vaikutteita. "The Humpty Dance" on ikään kuin lupa – se kertoo tanssilattialle, että täydellinen vilpittömyys ja tekniset puutteet ovat molemmat hyväksyttäviä.
The Tootsee Roll	Siirry oikealle, vie vasen jalka taakse, siirry oikealle, kosketa vasenta jalkaa viereen oikeaan – neljä iskua. Toista sitten vasemmalla puolella. Tämä on askellus. Käsiä varten: molemmat kädet ojennetaan eteenpäin ja käsillä tehdään pyörivät liikkeet (pyöritetään eteenpäin) askeleiden tahdissa. Kun askel menee oikealle, kädet pyörittävät oikealle. 69 Boyz -yhtyeen	Vuosi 1994, 69 Boyz. Miami Bass -musiikkityyli. "The Tootsee Roll" on alueellinen tanssi, joka levisi valtakunnallisesti musiikkivideon kautta. Se edustaa Miami Bassin / booty-musiikin ainutlaatuista panosta tanssikulttuuriin.	90-110 BPM. Hip-hop, Miami bass, R&B. Toimii parhaiten ryhmässä, jossa askelsarja luo visuaalista yhtenäisyyttä, kuten linjatansseissa.

	vuoden 1994 kappale kuvaa liikettä sen aikana – yksi selkeimmistä tanssiopetuslauluista tuolta aikakaudelta.		
The Kid 'n Play	Kaksi henkilöä seisoo vastakkain käsiensä mitalla. Henkilö A potkaisee oikeaa jalkaansa kohti henkilön B vasenta jalkaa. Henkilö B astuu sivuun samalla kun potkaisee oman oikean jalankin läpi. Henkilö A astuu taaksepäin potkaisemalla vasenta jalkaa. Kaksi henkilöä vuorottelevat jalkapotkuja siten, että ne kietoutuvat toistensa ohi ilman törmäyksiä. Haaste ja taito on ajoitus – kumpikaan henkilö ei saa osumaa, ja potkut näyttävät menevän toisten läpi.	Kid 'n Play, 1988-1991. Nimetty ja suosioon nostettu kaksikon ja heidän elokuvan "House Party" mukaan. Periaatteessa yhteistyöhön perustuva toiminta – sitä ei voi tehdä yksin. Kid 'n Play on aikakauden kilpailullinen kumppanuusliike.	90-115 bpm. Hip-hop, R&B. Tämä liike vaatii yhteistyöhaluisen kumppanin ja noin kolmenkymmenen sekunnin koordinaatioharjoittelun ennen kuin sitä yritetään julkisesti. Aloita hitaasti, ota rytmi haltuun ja lisää sitten vauhtia.
Macarena.	Oikea käsi eteen (kämmen alaspäin). Vasen käsi eteen (kämmen alaspäin). Oikea käsi pyörii kämmen ylöspäin. Vasen käsi pyörii kämmen ylöspäin. Oikea käsi vasempaan olkapäähän. Vasen käsi oikeaan olkapäähän. Oikea käsi taakse pään takaa. Vasen käsi taakse pään takaa. Oikea käsi vasempaan lantioon. Vasen käsi oikeaan lantioon. Molemmat kädet taakse. Molemmat kädet eteen. Heilauta lantiota.	Los del Rio, 1993. Alun perin flamencovaikutteinen espanjalainen pop-kappale. Sai maailmanlaajuisen suosion vuonna 1996. Macarena on vuosikymmenen tunnetuin tanssiliike. Sitä nähdään häissä, urheilutapahtumissa ja kaikkialla, missä ihmisjoukot yrittävät tanssia yhdessä riippumatta yksilöllisistä kyvyistä.	104 BPM tarkalleen – alkuperäinen kappale. Toimii 95–115 BPM:n alueella. Macarena on täysin genrerajatonta – se esiintyy aina, kun kappale soi. Sen vahvuus on sen universaalius.

	Neljänneskierros vasemmalle. Toista.		

8.4 – Nykyaikainen arkisto (2000-luku – nykyhetki)

Nykyaikaiset suositut tanssiliikkeet leviävät eri tavalla kuin 1980- ja 1990-luvuilla – sosiaalinen media ja lyhyet videot korvaavat musiikkivideot pääasiallisena levityskanavana. Liike voi tulla maailmanlaajuisesti tunnetuksi alle 48 tunnissa. Sen suosion kesto on kuitenkin lyhyempi. Mutta itse liikkeet viittaavat usein vanhempiin perinteisiin, mikä antaa niille syvyyttä, joka ylittää niiden viruksenomaisen alkuperän.

Siirrä.	Askelkuvio.	Alkuperä / mihin se viittaa.	BPM / genre
The Dougie.	Painopiste siirtyy vasemmalle. Anna vasemman olkapään laskeutua eteenpäin ja alaspäin, kun paino siirtyy vasemmalle – pyöreä olkapään liike alaspäin. Toista toisella puolella. Tärkein elementti on olkapään lasku, ei jalkojen liike. Jalat pysyvät suhteellisen paikoillaan. Koko liike tapahtuu vartalon ja hartioiden vuorottaisen eteenpäin pyörivän liikkeen kautta, yksi lasku per isku.	Cali Swag District, 2010. Nimetty räppäri Lil Wilin aikaisemman kappaleen "My Dougie" (2007) mukaan. "Dougie" viittaa 90-luvun hiphopin tyylikkääseen kävelyyn, joka on pelkistetty sen olennaiseen osaan – olkapään pyöritykseen, joka välittää itsevarman ja rennon asenteen.	80-110 BPM. Hip-hop-, trap- ja R&B-musiikkia. "The Dougie" on hidas, rytmikäs liike – se menettää tunnusmerkkinsä korkeammilla BPM-arvoilla, jolloin olkapään pyöritystä ei voi aistia selvästi.
The Nae Nae.	Aloita jalat harallaan. Nosta oikea käsi suoraan ylös pään päälle, kyynärpää hieman koukussa, ranteen ollessa löysänä ja roikkuvana. Anna kehon oikean puolen nousta hieman käden mukana. Käsi ja vartalo heiluvat oikealle rytmin mukaan, kun taas jalat tekevät löyhää askelta. Pohjimmiltaan: yksi käsi ylhäällä, vartalo heilahtaa sen alla, jalat askeltavat. Nae	Silento, 2015. "Nae Nae" -tanssi on peräisin hahmo Wanda nimeltä TV-sarjasta "Martin". Hahmon erityisestä käsien ja vartalon liikkeestä tuli tanssimalli Atlantan hiphop-piireissä ennen kuin Silento formalisoi sen.	80-110 bpm. Hip-hop, R&B, trap. Toimii yhdessä muiden liikkeiden kanssa Whip/Nae Nae -sarjasta.

	Nae -liikkeessä korostuu erityisesti nostetun käden löysä olemus – ranteessa on avainasia.		
The Floss.	Liikuta molempia käsiä oikealle samalla kun heilutat vasenta lantiota vasemmalle (lantio ja kädet liikkuvat vastakkaisiin suuntiin). Liikuta molempia käsiä keskeltä vasemmalle samalla kun heilutat oikeaa lantiota oikealle. Tämä liike on nopea – kädet ylittävät toisensa edessä jokaisella liikkeellä, ja ne kulkevat keskipisteen läpi joka kerta. Nopeus on tärkeää: mitä nopeammin "flossaat", sitä vaikuttavampi visuaalinen efekti on.	Russell Horning ('Backpack Kid'), 2017 – levinnyt laajasti, kun hän esiintyi SNL-ohjelmassa. "The Floss" on ensimmäinen tanssi, joka sai alkunsa sosiaalisesta mediasta ja saavutti todellisen suosion tanssilattioilla. Se viittaa hiphopin "isolaatio"-tekniikkaan: ylä- ja alavartalon liikuttaminen vastakkaisiin suuntiin samanaikaisesti.	100-130 bpm. Monipuolinen – esiintyy yhteyksissä lasten syntymäpäiväjuhlista festivaalilavoille. "The Floss" on sukupolveltaan rajatumpi kuin esimerkiksi "Electric Slide", ja se viittaa vuoteen 2017 tai sen jälkeiseen aikaan.
Melbourne Shuffle.	Vie oikea jalka eteen ja tuo vasen jalka lähelle. Vie oikea jalka taakse leveään asentoon. Perusliike on: potku-askel, potku-askel – vuorottele jalkoja ja lisää siihen tietty pomppiva liike. Kehittyneempi versio sisältää "running man" -kädenheilautuksen ja monimutkaisempia askelteluvariaatioita. Shuffle on erityisesti lattialla tehtävä liike – jalat pysyvät lähellä maata, ja liikkeessä on luistava, liu'utteleva tunne.	Melbournen, Australiassa, myöhäisillä 1980-luvuilla syntyi rave-kulttuuri. Se tuli maailmanlaajuisesti tunnetuksi EDM-festivaalien kautta 2000- ja 2010-luvuilla. Tämä on yksi harvoista tansseista, joka sai alkunsa itse rave-skenestä eikä hiphopista tai pop-musiikista.	130-150 BPM. Elektroninen musiikki – erityisesti house-, techno- ja trance-musiikin kovemmat tyylilajit. "Shuffle" on suunniteltu elektroniselle musiikille siten, ettei se sovi yhtä hyvin kuin "Running Man" tai "Cabbage Patch".
The Woah	Voimakkaalla iskulla (yleensä hi-hatilla tai	Alun perin Charlotte, North Carolina -alueen	90-120 BPM. Hip-hop, trap. "The

	virvelillä), pysäytä kaikki liike ja lukitse vartalo "freeze"-asentoon – ja palaa heti takaisin liikkeeseen. "Woah" on se freeze-lukitus, ei sen ympärillä oleva liike. Ajastus on kaiken A ja O: lukituksen täytyy tapahtua tarkalleen iskun kohdalla, kestää tasan yhden iskunkierron, ja sitten vapautua.	hiphop-piireistä, vuodelta 2019. Levisi laajasti sosiaalisessa mediassa. "Woah" viittaa 1970-luvun funk-tanssin "locking"-tekniikkaan – koko kehon äkilliseen pysähtymiseen rytmin mukana – ja se on tiivistetty yhdeksi toistuvaksi hetkeksi.	Woah" -efekti toimii parhaiten kappaleissa, joissa on selkeät, erilliset hi-hat- tai virvelilyönnit, jotka tarjoavat selkeän "iskuhetken", johon efektivoi voi synkronoida.

8. 5 — Latinalainen arkisto

Latinalaistanssien perinteet ovat todennäköisesti vanhimpia jatkuvasti kehittyviä vaikutteita nykyaikaisessa tanssilattiakulttuurissa. Salsa, cumbia, merengue, bachata ja niiden jälkeläiset ovat kaikki vaikuttaneet elektroniseen musiikkiin ja klubikulttuuriin useiden sukupolvien ajan. Nämä eivät ole vain latinotansseille tyypillisiä liikkeitä – ne ovat työkaluja, jotka toimivat eri genreissä, kun niitä sovelletaan.

Siirrä / tyyli	Tärkein tekijä.	Miten se siirtyy ei-latinalaiseen tanssilattiaan?	Sykealue.
Merengue-marssi	Yksinkertaisin tapa aloittaa latinalaistanssi on seuraava: Vasen jalka astuu paikalleen luvulla 1, oikea jalka astuu paikalleen luvulla 2, toista. Siinä se on. Salaisuus: Lisää lantion nosto jokaiseen askeleeseen siirtämällä hieman painoa kunkin jalan päälle ja antamalla kyseisen puolen lantion nousta luonnollisesti. Merengue-marssi on kävely paikallaan, jossa korostetaan lantiota. Sillä on lukemattomia variaatioita, mutta se alkaa tästä.	Merenguen perusaskel on yksi yleisimmistä ja helpoimmin omaksuttavista rytmeistä. Tahtiin 100-120 BPM se sopii moniin ei-latinalaisiin klubiympäristöihin. Merenguen lantionliike on suoraan sovellettavissa house-musiikkiin – lisää merengue-askel house-kappaleeseen, niin rytmi on oikea.	100–130 bpm. Merengue-, bachata- ja jotain house-musiikkia. Kenelle tahansa sopiva, ohjeet sisältyvät ja ovat ymmärrettävissä 30 sekunnissa.
Cumbian tanssivaihe.	Cumbian tanssi perustuu tunnusomaiseen askelkuvioon: yhdessä-sivulle-yhdessä-sivulle, jossa yksi jalka on aina hieman edellä ennen kuin se nostetaan. Vasen jalka astuu vasemmalle, oikea jalka vetää ja astuu sen viereen, vasen astuu jälleen vasemmalle, oikea	Cumbian rytmit sopivilla tempoilla (80–110 BPM) sopivat erinomaisesti moniin R&B- ja hiphop-konteksteihin. Cumbia-askeleen "vetävyys" luo viiveen ja vapautuksen tunteen, mikä täydentää trap- ja hidastempoista hiphoppia.	75-110 bpm. Cumbiaa, hieman hip-hoppia ja R&B:tä. Kolumbialaisella ja meksikolaisella cumballa on hieman erilaisia versioita tästä askeleesta — molemmat ovat päteviä ja molemmat toimivat.

	vetää ja sulkee jalan. Tämä veto tekee cumbiasta tunnistettavan.		
Salsa perusteet.	Salsan perusaskel koostuu kuudesta liikkeestä kahdeksalla iskulla. Astu eteenpäin vasemmalla jalalla (1), astu oikealle paikallesi (2), astu taaksepäin keskelle (3), pysähdy (4). Astu taaksepäin oikealla jalalla (5), astu vasemmalle paikallesi (6), astu eteenpäin keskelle (7), pysähdy (8). Pysähdykset iskuilla 4 ja 8 ovat yhtä tärkeitä kuin itse askeleet – ne tuovat salsaan sen tunnusomaisen rytmin, eivätkä se ole vain jäykkää askeltelua. Kaikki liike tulee lantiosta.	Salsan perusaskeleita ei harvoin voida suoraan soveltaa muissa kuin latinalaisamerikkalaisissa musiikkityyleissä, sillä rytmi on niin tarkka, että se usein "taistelee" elektronisen musiikin kanssa. Se, mikä siirtyy, on "lonkka jokaisella askeleella" -periaate ja tauon sisällyttäminen tanssiin. Molemmat periaatteet pätevät eri genreissä.	160-220 BPM (perinteinen) – mutta lasketaan 1-2-3 -rytmillä, joten se tuntuu käytännössä 80-110 BPM:n tahdissa. Salsa on itse musiikkityyli.

8.6 – Käänteinen näkökulma

Omana osiona, koska se ansaitsee sen.

Pyörähdys on yleisimmin saatavilla oleva liike missä tahansa tanssilattialla, millä tahansa BPM-arvolla ja missä tahansa genreissä. Jokaisessa tanssimuodossa on oma versionsa tästä liikkeestä. Kaikki taitotasot voivat suorittaa jonkin version siitä. Ja se on ilon välittyminen fyysisessä muodossa yksin tanssivalle henkilölle.

Perusliike.	Mikä tekee siitä näyttämään oikealta?	Vaihtoehdot.
Seiso vasemmalla jalalla. Anna oikean jalan työntää hieman ulospäin luodaksesi pyörimistä. Pidä vasen jalka kiertopisteenä. Vedä kädet sisään kohti vartaloa (risti rinnassa tai tiukasti kyljissä) lisätäksesi pyörimisnopeutta – tämä on kulmamomentin fysiikkaa: kun massa liikkuu lähemmäksi pyörimiskeskustaa, pyöriminen kiihtyy. Vapauta kädet, kun pyöriminen hidastuu, jotta voit pysähtyä siististi seuraavalla iskulla.	Kohdista katseesi yhteen pisteeseen edessäsi ja pidä siitä kiinni mahdollisimman pitkään pyörähduksen aikana, kääntäen päätäsi viime hetkellä löytääksesi sen uudelleen. Tätä kutsutaan "kohdistamiseksi" muodollisessa tanssissa, ja se ehkäisee huimausta useiden kierrosten aikana. Hyvin kohdistettu pyörähdys laskeutuu siististi. Huonosti kohdistettu pyörähdys päättyy horjuntaan. Lasku: pyörähdyksen tulisi olla hallittu – sitoudu siihen, minne olet menossa, saavu sinne ja pidä asento. Pyörähdys, joka vaimenee vähitellen, näyttää siltä kuin et olisi hallinnassa. Pyörähdys, joka laskeutuu, näyttää päätökseltä.	Puolipyörähdys: 180 astetta. Helpoin suorittaa. Käytä sitä kääntymään uuteen suuntaan musiikillisen siirtymän aikana. Koko pyörähdys: 360 astetta. Standardi. Suorita selkeällä iskulla – yleensä säkeen ensimmäisellä iskulla – ja laskeudu seuraavan säkeen ensimmäiselle iskulle. Kaksoispysähdys: kaksi täyttä kierrosta. Kädet on pidettävä tiukasti, jotta tämä on mahdollista tanssille sopivalla tempolla. Älä yritä, jos et ole ensin tottunut yksittäiseen pyörähdykseen. Kumppanin avustama pyörähdys: yksi henkilö ottaa toisen kädestä, ja pyörähtävä henkilö käyttää kättä alkukiihdytykseen. Käytetään yleisesti swingissä, salsassa, kansantansseissa ja klubitansseissa.

Milloin pyörähdä: Musiikillisen fraasin siirtymän aikana, kun musiikki ilmaisee jotain, mitä kehosi haluaa heijastaa. Breakdance-osuuden aikana, kun tanssilattia on suhteellisen vapaa. Kun kävelet tanssilattialla ja musiikki vaatii sitä. Pyörähdys on mahdollinen milloin tahansa – se on improvisoidun tanssiliikkeen huudahdus.

8.7 – Voguing ja ballroom: Arkisto, joka kuuluu tänne.

Voguing: Harlemissa syntynyt ja kehittynyt ballroom-kulttuuri, 1960-luvulta nykypäivään. Se levisi maailmanlaajuisesti elokuvan "Paris Is Burning" (1990) myötä ja jatkuu globaalissa ballroom-yhteisössä.

Voguingin pitäisi saada oma osionsa tässä kokoelmassa, koska se on 20. vuosisadan täydellisin tanssin ja identiteetin ilmaisun yhdistävä perinne, sen juuret ovat mustissa ja latinoamerikkalaisissa LGBTQ+-yhteisöissä, ja se on vaikuttanut kaikkeen Madonnan vuoden 1990 pop-ilmiöstä nykypäivän catwalk-tansseihin, joita nähdään ympäri maailmaa järjestettävissä circuit-juhlissa.

Tyyli.	Olennaiset ominaisuudet.	Mitä se opettaa kaikille, jotka sitä opiskelevat?
Vanha tapa.	Selkeät kulmat, asennot pidetään ja sitten siirrytään seuraavaan. Liikkeet jäljittelevät muotilehtiä, kuten Vogueta – nimi on kirjaimellisesti kuvaava. Äärimmäinen tarkkuus linjoissa ja kulmissa.	Asento on valinta. Pidä siitä kiinni vakaasti. Sitoutuminen asentoon – ei itse asennon kauneus – on tekniikka.
Uusi tapa.	Notkeusliikkeet, nivelletyt liikkeet, äärimmäiset kulmat, jotka vievät ihmisen joustavuuden rajat. Tekninen täydellisyys fyysisesti vaativien liikkeiden suorittamisessa.	Keho on paljonkin kykenevämpi kuin luulet. New Wayn vaikutus valtavirran tanssiin avasi uudenlaisen fyysisen ilmaisun, jota ei muuten olisi ollut olemassa.
Vogue Femme	Pehmeyden, sulavuuden ja naisellisuuden ilmentäminen koko vartalolla. Viisi elementtiä: Kävely (catwalk), ankka-askel (duckwalk), käsien käyttö, lattiatanssi, pyörähdykset ja notkahdukset. Jokainen elementti arvostellaan erikseen paritanssikilpailussa.	"Dip" - lattialle laskeutuminen hallitulla ja dramaattisella liikkeellä - on voguen naisten tyylin tunnusomainen lopetus. Se on urheilullista, eleganttia ja vaatii täydellistä sitoutumista. Epäröivä "dip" ei ole "dip". Sitoutunut "dip" on teatteria.

RECOVERY KERNEL - MUUTTO-OPAS

FINAL PUBLISHED CONTENT ADDITIONS

8. 8 — 8.11

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog
Irish Step
The Bonfire
The Plant

Nämä ovat liikkeitä, jotka tanssilattia itse on luonut.
Ei musiikkivideoista. Ei tanssistudioista. Yhteisöistä, jotka tarvitsivat fyysisen kielen musiikille, jota ei ollut koskaan ennen ollut.

Osa 8.8 – Elektronisen alakulttuurin arkisto.

THE CENTURION – Jokainen genre on kehittänyt oman liikkeensä. Musiikki vaati fyysistä reaktiota, jota ei vielä ollut olemassa. Nämä ovat sen tuloksia.

Toisin kuin osioissa 8.2–8.4 esitellyt liikkeet – jotka syntyivät hiphop-, pop- ja R&B-musiikista ja levisivät valtamedian kautta – tämän osion liikkeet keksivät itse ne yhteisöt, jotka loivat elektronisen musiikin kentät, joissa ne syntyivät. Niitä ei nähty musiikkivideoissa. Ne levisivät henkilöstä toiseen, tapahtumapaikasta toiseen ja alakohtaisesti. Joillakin liikkeillä kesti vuosikymmeniä saada nimi. Jotkut niistä kuvataan edelleen yleisimmin demonstraation avulla eikä ohjeiden avulla.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: Britannialaiset elektronisen musiikin tyylisuunnat – garage, house, UK funky, electronica – 1990-luvulta nykypäivään.

Leikkauksilla ei tarkoiteta yhtä liikettä. Se on liikkumisen filosofia, joka on ominainen brittiläiselle elektronimusiikkikulttuurille. "Leikkaukset" ovat geometriset kuviot, jotka keho luo tilassa – kulmat, viivat ja tiettyt asennot, joita raajat

muodostavat ja joiden välillä ne siirtyvät. "Leikkaaminen" tarkoittaa näiden liikkeiden tekemistä nopeasti ja tarkasti rytmin mukaisesti.

"Cutting shapes" -kulttuuri on visuaalinen ilmiö, joka syntyi ympäristöissä, joissa ihmiset tarkkailivat toistensa tanssia läheltä ja arvostivat tarkkuutta ja musiikillisuutta kaikkein eniten. "Cutting shapes" -tanssija reagoi aina tiettyyn musiikin hetkeen, eikä koskaan toista kiinteää kuvioita.

Elementti	Mitä se tarkoittaa?	Kuinka kehittää se?
Muoto.	Kehon tietty asento, joka pidetään yhden tai kahden iskun ajan ennen siirtymistä seuraavaan asentoon. Käsi on tietyllä kulmalla. Rungossa on tietty kallistus. Jalat ovat tietyllä asennolla. Asento on geometrisesti tarkoituksenmukainen – se ei ole satunnainen, vaan harkittu.	Katso itseäsi peilistä kuunnellessasi musiikkia. Etsi asentoja, jotka tuntuvat sopivilta musiikin sävellykselle. Pidä niitä yhden tahdin ajan, ja siirry sitten seuraavaan asentoon. Ne muodot, jotka toimivat, ovat ne, joissa katsot itseäsi ja ajattelet: "Kyllä, tämä on juuri sitä, miltä tämä musiikki nyt kuulostaa."
The Cut	Muotojen väliset siirtymät. Leikkaus on terävä – se tapahtuu tahtia vasten, ei tahtien välillä. Olet muodossa A, ja sitten seuraavan säkeistön ensimmäisellä tahdilla olet muodossa B. Siirtymä ei ole vähitellen tapahtuva. Leikkaus on samaan aikaan kuin musiikillinen elementti, joka sitä aiheuttaa.	Harjoittele liikettä ensin ilman muotojen huomioimista. Seiso missä tahansa asennossa. Vahvan rytmin mukaisesti: muuta jokainen kehonosa samanaikaisesti. Käsi siirtyy alhaalta ylös. Paino siirtyy oikealta vasemmalle. Pää kääntyy. Kaikki yhtä aikaa, rytmin mukaan. Se on "cut". Lisää muodot vasta kun liike tuntuu luonnolliselta.
Musiikillinen herkkyys.	Leikkauskuviot eivät ole erityisesti koreografiaa. Sama henkilö voi leikata erilaisia kuvioita saman kappaleen aikana eri iltoina, koska kuviot reagoivat siihen, mitä musiikki tekee juuri nyt – esimerkiksi dropin, crescendoon, tietyn syntetisaattorin äänen kolmannella iskulla tai odottamattoman bassosävelen.	Kuuntele musiikillisia elementtejä, jotka vaativat reaktion. Korkea syntetisaattorin ääni vaatii terävän ja ylöspäin suuntautuvan liikkeen. Matala bassosoundi vaatii painavaa ja alaspäin suuntautuvaa liikettä. Nousu (build) vaatii energian kertymistä kehoon. Suorita liikkeesi näiden elementtien mukaan, ei kellonajan.

Sykealue: 118–135 lyöntiä minuutissa – brittiläinen garage, brittiläinen house, brittiläinen funky, sekä jotain grimea. Tempoalue, jossa musiikilliset tapahtumat toistuvat riittävän usein leikkausten

mahdollistamiseksi, mutta ovat kuitenkin tarpeeksi hitaita, jotta jokainen elementti voidaan havaita selkeästi.

Ympäristö: Lontoon yökerhot, UK garage -tapahtumat, Boiler Room -tyylinen tunnelma. "Cutting shapes" on tietynlainen musiikillisen maun ja tanssilattiasofistikoitumisen merkki brittiläisessä elektronisessa kulttuurissa. Henkilö, joka tekee "cutting shapes" -liikkeitä UK-elektronisen tapahtuman tanssilattialla, ei esiinny yleisön edessä – hän käy keskustelua musiikin kanssa, ja yleisö on kutsuttu todistamaan tätä.

Melbourne Shuffle: Täydellinen tekninen sanasto.

Melbourne Shuffle:
* Melbourne, Australia, maan-alainen rave-skene – 1980-luvun loppu.
* Globaali leviäminen EDM-musiikin kautta 2010-luvulla.

3. osio esitteli "shufflen" BPM-kartassa. Tämä osio tarjoaa täydellisen teknisen sanaston. Shuffle on sukulaisliikkeiden perhe, jota yhdistävät kantapää-varvas -toiminto, tietty lattian kosketuslaatu ja liukuva liikelaatu, jotka erottavat sen kaikista muista tanssilattialla suoritettavista liikkeistä elektronisen musiikin kontekstissa.

T-vaihe – Perusteet.

Askelkuvio.	Tärkein tekninen elementti.	Mikä se näyttää, kun se on oikein?
Oikea T-askel: Oikea jalka astuu oikealle. Vasen jalka liu'utetaan paikalle. Oikea jalka astuu uudelleen oikealle. Vasen jalka ylittää oikean eteen, varvas osoittaa vasemmalle (muodostaen T:n vaakasuoran osan). Paino siirtyy ristetylle vasemmalle jalalle. VASEN T-askel (peilikuva): Vasen jalka astuu vasemmalle. Oikea jalka liu'utetaan paikalle. Vasen jalka astuu uudelleen vasemmalle. Oikea jalka ylittää vasemman eteen, varvas osoittaa oikealle. Kuvio toistuu, vuorotellen oikeaa ja vasenta askelta. Tuloksena on sivusuunnassa liukuva kuvio, jossa ristiaskel muodostaa T-kirjaimen jokaisen yksikön lopussa.	LIUKU. Jalka, joka seuraa, ei astu – se liukuu lattian pinnalla. Shufflen koko luonne tulee seuraavan jalan liukuvasta liikkeestä. Jalat, jotka nousevat ja astuvat, näyttävät kävelyltä. Jalat, jotka liukuvat, näyttävät shufflelta. VARPAAN ULOSPÄIN KIERTÄMINEN ristin kohdalla. Kun jalka ylittää eteenpäin, varvas kääntyy ulospäin – tämä on "T"-palkki. Ilman varpaan ulospäin kiertämistä risti näyttää kompastukselta. Sen kanssa se näyttää tarkoituksenmukaiselta.	Sulava, liukuva sivuttaisliike. Keho pysyy samalla korkeudella – ei nouse ja laske. Painonsiirto on vaakasuoraa, ei pystysuoraa. Kädet roikkuvat luonnollisesti tai heiluvat vastakkain risteytyvän jalan kanssa. Kaukaa katsottuna: hahmo liikkuu sivuttain sulavasti, jalat tuskin irtoavat lattialta.

X-vaihe – Keskitaso.

Askelkuvio.	Tärkein tekninen elementti.	Suhteellisuus T-vaiheeseen.
Aloita jalat yhdessä: Isku 1: OIKEA jalka ylittää VASEN jalan (edestä) – molemmat jalat nyt "X"-asennossa, oikea jalan päällä. Isku 2: VASEN jalka astuu vasemmalle – jalat avautuvat, seisontaan leveällä askeleella. Isku 3: VASEN jalka ylittää OIKEAN jalan (edestä) – "X"-asento, vasen jalan päällä. Isku 4: OIKEA jalka astuu oikealle – jalat avautuvat. Tämä kuvio piirtää kirjaimellisesti "X":n lattialle ylittävän jalan reitin mukaisesti.	RISTIN on oltava aito risti – astuvan jalan on mentävä seisovan jalan eteen, ei sen viereen. Lähes ristin muotoinen askel näyttää epävarmalta. Aito risti luo visuaalisen X-kirjaimen. ULOS-askeleen on oltava todella leveä – vähintään olkapään levyinen. Kontrasti X-muodon ja leveän asennon välillä luo askelen visuaalisen rytmin.	X-askel ja T-askel voidaan yhdistää samaan sarjaan. T-askel mahdollistaa sivuttaisen liikkeen. X-askel luo staattisen visuaalisen kuvion. Taitava tanssija vaihtelee niiden välillä sen mukaan, kuinka paljon tilaa on käytettävissä ja mitä musiikki tekee.

The Running Man (Electronic / Shuffle -versio)

Eroaa 80-luvun hip hop -tyylin "Running Man" -tanssista kohdassa 8.2. Shuffle-versio "Running Man" -tanssista on liukuva ja eteenpäin suuntautuva versio samasta optisesta illuusiosta.

Shuffle-juoksukuvio.	Mitä se erottaa hip hop -versiosta?
Oikea jalka potkaisee eteenpäin (alhaalla – polven alapuolella, varpaat ylöspäin), kun vasen jalka liukuu taaksepäin lattialla. Oikea jalka laskeutuu kantapää edellä, kun samaan aikaan vasen jalka potkaisee eteenpäin. Vasen jalka laskeutuu kantapää edellä, kun oikea jalka potkaisee eteenpäin. Kantapään ja varpaiden vuorottelu luo liukuvan liikkeen: ensin kantapää alas, sitten paino siirtyy varpaisiin, kun vastakkainen jalka suorittaa potkunsa.	Hip-hop -tyylinen "Running Man" nostaa polven korkealle ja hyppää. Shuffle-tyylinen "Running Man" pitää liikkeen matalana ja sulavana – potku on alaspäin suuntautuva, jalka pysyy lähellä lattiaa, kantapään ja varpaiden kosketus luo liukua sen sijaan, että se olisi hyppy. Tuloksena: hip-hop -tyylinen "Running Man" näyttää urheilulliselta ja energiseltä. Shuffle-tyylinen "Running Man" näyttää siltä kuin kehoa vedettäisiin virran mukana – eteenpäin suuntautuva liikke, jossa on vähän vaivaa. Lattia on väline, ei este.

BPM-alue kaikille kolmelle shuffle-liikkeelle: 128–160 BPM. T-askel ja X-askel ovat tehokkaimmillaan 130–145 BPM:n alueella. Running Man -liike toimii koko alueella, mutta sen laatu heikkenee merkittävästi yli 155

BPM:ssä – siitä tulee enemmän jalkojen taputtelua kuin sulavaa liikkumista.

DnB – Drum and Bass -liikkeen sanasto.

DnB / Jungle -footwork Iso-Britannia: Jungle syntyi soundsystem-kulttuurista vuosina 1992–1994, ja drum and bass -musiikkityyli formalisoitui vuodesta 1994 eteenpäin.

Kolmannessa osiossa annettiin tärkeä ohje DnB:n suhteen: siirry puoletempoon säädettyyn kick-rumpuun (vastaa noin 80 BPM:iä), ei koko breakbeatiin (160–180 BPM). Tämä on avain. Tässä on täydellinen sanasto.

Siirrä.	Malli.	Alkuperä / kulttuuritausta	Milloin se ilmestyy?
The Jungle Skank	Nojaa oikealle jalalle. Vasen jalka ojennetaan eteen ja ulospäin (matala potku etuvasemmalle). Palauta vasen jalka keskelle. Nojaa vasemmalle jalalle. Oikea jalka ojennetaan eteen ja ulospäin (etuvasemmalle). Palauta. Koukistus on selkeä – ylävartalo kallistuu taaksepäin, kun jalka ojennetaan eteen, luoden vastapainon. Tämä ei ole pieni liike.	Suoraan Karibian soundsystem-kulttuurista – "skank" on reggae- ja dancehall-musiikin rytmi, jonka junglemusiikki omaksui yhdistäessään soundsystem-kulttuuria breakbeat-rytmeihin. Kun junglemusiikki säilytti skangin, se säilytti myös fyysisen muiston sen alkuperästä Karibialta saapuneissa maahanmuuttajayhteisöissä Lontoossa.	Kun bassolinja on hallitseva ja breakbeat on "rullaavassa" eikä huippuenergisessä osiossa. Skank antaa tilaa – se on yhtä tärkeää välivaiheissa kuin kohokohdissa.
The DnB Step.	Kuten luvussa 3 esiteltiin: siirry puoliväliajan potkuun. Vie oikea jalka eteenpäin (oikealle) puoliväliajan iskulle (joka toiselle nopean laskennan iskulle). Vie vasen jalka eteenpäin (vasemmalle) seuraavalla	Tämä vaihe yhdistää gabberin aggressiivisen rytmin ja dancen (DnB) pyörivän tempon. Puolet normaalin temposista oleva rytmi on avain: DnB on tässä oppaassa nopeinta musiikkia, mutta se koetaan luonnollisesti	Koko ajan – DnB-askel on oletusliike kaikille, jotka ovat löytäneet puolitahtisen rytmin.

	puoliväliajan iskulla. Keho liikkuu hieman eteenpäin jokaisella askeleella, ja palaa sitten keskelle. Lisää jokaiseen askelkuvioon "potkaisun" elementti – jalka saapuu paikalleen, ei vain koske maahan.	hitaimmalla mahdollisella tahdilla.	
The DnB Headnod	Ei jatkuvaa pään nyökyttämistä, josta puhutaan ongelmallisena kohdassa 5. DnB-päännyökki on tarkoituksellinen, selkeä eteenpäin ja alaspäin suuntautuva liike puolitahtikickin aikana, joka pidetään hetken alhaalla ja sitten palautetaan takaisin. Se on hidas. Se on painava. Se seuraa matalia taajuuksia, ei breakbeatia. Yhdessä DnB-askeleen kanssa päännyökki saa koko ylävartalon osallistumaan puolitahtituntumaan.	DnB-tuotannon erityispiirteeseen, jossa matalat bassotaajuudet resonoivat kehossa ja nopeat breakbeat-rytmit sijoittuvat niiden yläpuolelle, vastataan luonnollisesti kaksitasoisella kokemuksella. Pään nyökkäys tapahtuu matalien bassojen tasolla.	Raskaiden bassoäänten ja rytmisten osuuksien aikana.
The Roll-Through.	DnB-basso usein aaltoilee ja nousee. Kehon aalto, joka seuraa basson nousua – alkaen alaselästä, kulkien ylös selkärangan läpi ja vapautuen hartioiden kautta – heijastaa tätä aaltoilua kehon tasolla. Ei täydellinen koko vartalon liikke, kuten hip-hopissa. Hienovaraisempi, bassolle ominainen värähdys alaselästä ylöspäin.	Jungle- ja drum & bass -musiikin bassoissa on tietty, aaltoileva ja voimakas luonne, joka eroaa teknon neliöaaltoisesta bassosta tai house-musiikin tasaisesta rytmistä. Tämä aaltoilu on kehon luonnollinen reaktio tähän ominaisuuteen.	Kun basso voimistuu. Ei jokaisella iskulla – vaan kun itse bassolinja nousee ja aaltoilee.

Hakken ja Muzz.

Hakken: Hollantilainen gabber/hardcore -musiikkiskene – Rotterdam, varhainen 1990-luku. "Hakken" tarkoittaa hollanniksi hakkaamista tai pilkkomista.

Muzz UK – Eteläaasialainen ja pakistanilaissyntyinen britti-kulttuurin ja hardcoremusiikin yhdistelmä – 2000-luvulta nykypäivään.

THE CENTURION – Jalka on väline. Kaikki muu on lisävaruste.

Hakken on yksi tämän oppaan fyysisesti vaativimmista tansseista. Gabber- ja hardcore-tempoissa (150–220 BPM) jatkuva hakken vastaa korkean intensiteetin intervalliharjoittelua. Lisäksi se on parhaimmillaan myös visuaalisesti vaikuttavin – nopeat, tarkat vuorottelevat potkut nopeudessa luovat hypnoottisen, mekaanisen vaikutelman, joka heijastaa musiikin mekaanista intensiteettiä.

Tyyli.	Malli.	Tekniset huomautukset.
Perushakki.	Seiso jalat hartioiden leveydellä. Jokaisella bassorummun iskulla: potkaise oikea jalka eteen ja ylös, samalla kun laskeut letu vasemmalle jalalle painonvaraan. Seuraavalla iskulla: potkaise vasen jalka eteen, paino oikealle. Potkut vuorottelevat täsmälleen bassorummun iskun kanssa. Perusversiossa potkun korkeus on nilkasta polveen. Potku on eteenpäin, ei sivulle. Polvi nousee ylös, alajalka ojentuu, jalka nousee ylös ja sitten jalka laskeutuu alas painon siirtyessä.	Ylävartalo: perushakussa suhteellisen paikallaan – kädet roikkuvat alaspäin tai ovat hieman jännittyneet. Liike on lähes kokonaan vyötärön alapuolella. Räjähtävän jalkaliikkeen ja hallitun ylävartalon välinen kontrasti on hakun visuaalinen tunnusmerkki. Tempohaaste: perushakku 160 BPM:ssä on kardiotreeniä. 180 BPM:ssä se on urheilullista harjoittelua. 200 BPM vaatii todellista fyysistä valmistautumista. Älä yritä pitkäkestoista, nopeaa hakkuilua ilman kuntoa.
Edistyneet hakit (korkeammat potkut).	Polvi nousee vyötärön korkeudelle tai sitä korkeammalle. Potku ojentaa alaraajaa eteenpäin, jolloin jalka ulottuu vyötärön korkeudelle tai sitä korkeammalle. Paluu on nopea – jalan on palattava nopeasti takaisin ja laskeuduttava painon	Rungon voi kallistaa hieman taaksepäin, kun potku etenee – sama vastapainoperiaate kuin "jungle skankissa", mutta paljon voimakkaampi. Ilman taaksekallistumista erittäin korkeat potkut vetävät koko kehon eteenpäin, ja tasapaino heikkenee. Kädet: Joissakin

	siirtämiseksi vastakkaisen potkun suorittamista varten. Tämä vaatii lonkan koukistajalihasten voimaa ja nopeaa lihastyöskentelyä.	hakken-tyyleissä kädet heiluvat eteenpäin vastakkaisen jalan liikkeen kanssa (kuten juoksuliikkeessä). Toiset pitävät kädet paikallaan. Molemmat vaihtoehdot ovat päteviä.
Muzz – Ison-Britannian versio.	Muzikissa (Iso-Britannian eteläaasialaisvaikutteinen hardcore/niche-musiikkityyli) yhdistyvät hakkenin vuorottelevat jalkaliikkeet, mutta eri tempossa ja erilaisella tyylillä. Muzikin musiikki luo ympäristön, jossa hakkenin jalkaliikkeitä yhdistetään eteläaasialaisen diasporan klubimaailman bhangra-vaikutteisiin liikemalleihin. Bhangra-elementti: Osa muzikin tanssista sisältää vartalon käyttöä, jota ei ole perinteisessä hakkenissa – pientä ylävartalon osallistumista, joka viittaa bhangran käsiliikkeisiin säilyttäen samalla jalkaliikkeen pääasiallisen toiminnon.	Muzz-tanssilattia on oma kulttuurinsa – musiikissa yhdistyvät eteläaasialaisen musiikin elementit (tabla-rytmit, melodiirakenteet, lauluosuudet bollywood- tai punjabi-musiikista) sekä hardcoren kova bassorummu. Tästä yhdistelmästä syntyvä tanssi ei ole pelkästään hakkenia eikä pelkästään bhangraa. Se on kolmas asia, joka on ominainen näille yhteisöille ja tapahtumille.

Fyysinen valmistautuminen hakkeniin: Jos aiot harjoittaa hakkenia korkealla tempolla, seuraavat valmistelut vähentävät loukkaantumisriskiä: lonkan koukistajien venyttely ennen tapahtumaa (toistuvat korkeat polvennostot kuormittavat voimakkaasti lonkan koukistajia), pohkeiden ja reisilihasten lämmittely (laskevalla jalalla on plyometrisen rasituksen vaikutus jokaisella iskulla) sekä elektrolyyttien hallinta (hakken kuluttaa nopeasti kaliumia ja magnesiumia hikoilun kautta korkealla intensiteetillä). Recovery Kernelin lisäohjeiden elektrolyyttiprotokolla on suoraan sovellettavissa.

Dubstep-liikkeen sanasto

Dubstep-tanssi.
Britannialainen dubstep, kotoisin Lontoon eteläosasta, vuosilta 2001–2006. Globaali leviäminen Skrillexin aikakauden "brostep"-tyylin myötä, vuosina 2010–2014.

Dubstep loi oman terminologiansa, koska se tuotti musiikkia, johon mikään olemassa oleva tanssimuoto ei kyennyt vastaamaan. "Wobble bass", puolitahtinen rytmi, äärimmäinen bassosävel, joka seuraa pitkää hiljaisuutta, sekä digitaaliset häiriötekijät – kaikki nämä vaativat uusia fyysisiä reaktioita.

Siirrä.	Kuinka se suoritetaan?	Mihin musiikki reagoi?	Laatu, kun se on oikein.
The Drop Lock.	Rakennusvaiheessa (kun musiikki kerää energiaa kohti "droppia"): kerää fyysistä jännitystä – kädet nousevat, vartalo kallistuu eteenpäin, lihakset aktivoituvat. Juuri "dropin" hetkellä: jokainen kehon osa pysähtyy samanaikaisesti. Sen jälkeen: vapauta itsesi siihen liikkeeseen, jota "droppi" vaatii.	Bassoääni laskeutuu. Hiljaisuus ennen sitä. Se tietty hetki, jolloin energia vapautuu maksimaalisesti. "Drop lock" on kehon reaktio täydelliseen pysähdykseen ennen vapautusta.	Kuin valokuva, joka on otettu hetkellä, jolloin energia on suurimmillaan – keho asennossa, joka oli juuri ennen räjähdystä. Sitten räjähtämässä.
The Wobble.	Wobble-bassi (dubstep-tuotannon tunnusomainen ääni) värähtelee rytmikkäästi – se pulsoi tietyllä taajuudella. Liikuta käsiä, vartaloa tai koko kehoa wobble-pulssin taajuuden mukaisesti. Tämä ei ole synkronoituna lyönnin kanssa, vaan wobble-taajuuden kanssa, joka on yleensä nopeampi kuin lyönti ja rytmiltään riippumaton siitä.	LFO-modulaatio (matalataajuusoskillaattori), joka luo "wobble"-bassoäänen. Wobble on ääni, joka syntyy, kun parametri värähtelee tietyllä taajuudella. Myös keho voi värähdellä samalla taajuudella.	Keho näyttää värisevän – nopea, mutta hallittu vartalon tai käsien heilunta, joka vastaa tärinän taajuutta. Etäältä katsottuna: joku on resonanssissa musiikin kanssa tietyllä taajuudella, joka on alhaisempi kuin näkyvä rytmi.
The Glitch.	Kun musiikissa on digitaalista kohinaa – pätkimistä, toistoa tai häiriötä – myös keho pätkii sen mukana. Liikkeen keskellä: pysähdys. Toisto. Jäädytys samaan asentoon. Jatka liikkumista. Keho toteuttaa digitaalisen virheen. Tämä vaatii nopeaa reagointia –	Dubstep-musiikin digitaalinen luonne – tarkoituksellisesti elektronisen musiikin tuotannossa syntyvät artefaktit, jotka nostetaan etualalle esteettisiksi elementeiksi. Stutterointi, toisto, katkaisu – musiikki saattaa joskus tehdä asioita, jotka	Robottimainen tarkkuus. Jäätyminen on täydellistä. Toisto on täsmälleen sama. Liikkeen palautuminen on äkillistä. "Glitch dance" on teknisesti vaativin elementti dubstep-musiikissa, koska se vaatii

	häiriö on ennakoitava (tuntemalla kappaleen) tai se suoritetaan heti, kun se kuullaan.	kuulostavat virheiltä. Keho reagoi niihin.	täydellistä kehonhallintaa juuri silloin, kun satunnaisuus vaikuttaa suurimmalta.
Krump-elementti.	Dubstepin aggressiiviset bassolinjat houkuttelivat krumpin – voimakkaan, rintakeskeisen ja jalkojen liikettä sisältävän tyylin – elektronisen musiikin kontekstiin. Rintakehän äkillinen laajeneminen basson iskeytyessä (chest pops), leveät ja voimakkaat käsiliikkeet, askelkuviot, jotka seuraavat bassorummun rytmiä. Krump-elementti dubstep-tanssissa toi hiphopin fyysisesti intensiivisen liikeperinteen elektronisen musiikin pariin.	Tietyissä dubstep-tuotannoissa esiintyvä raaka fyysinen aggressiivisuus – äärimmäisen voimakas subbasso, säröinen bassorumpu ja rytmikkäät pudotukset. Tämä musiikki on fyysisesti uhkaava. Krump-tyyli on fyysisesti sopiva vastine.	Voimakas, painava, vakaa. Keho ei leiju – se on ankkuroitu. Jokainen osuma osuu maaliin.

Clog-tanssi ja irlantilainen perinteinen rytmimusiikki: kansanmusiikin lyömäsoittimet, jotka eivät koskaan poistu lattialta.

Clogitanssi: Pohjoisenglantilaiset teollisuusyhteisöt, 1700-luvulta nykypäivään.
Irlantilainen steppitanssi: Irlanti, 1600-luvulta nykypäivään.

THE CENTURION – Vanhin jalkapohjaan kohdistuva rytmi nykyaikaisella tanssilattialla. Se ei ole koskaan lähtenyt. Se on vain muuttanut ulkoasuaan.

Clog-tanssi ja irlantilainen steppitanssi eivät ole historiallisia kuriositeetteja. Niiden periaatteet ovat läsnä kaikkien tämän oppaan nopeatempoisten elektronisen tanssin tyylien askelkuvioissa. Melbourne Shufflen kantapää-varvas -liike on suoraan yhteydessä clog-tanssin kantapää-varvas -liikkeeseen. Hakkenin nopeat jalkojen iskut perustuvat samaan periaatteeseen kuin irlantilaisen steppitanssin salamannopeat askelkuviot: voima jalasta, nopeus varpaista, jäykkä ylävartalo, joka mahdollistaa jalkojen maksimaalisen työskentelyn.

Molemmat perinteet jakavat jotain elektronisen musiikin rytminfilosofian kanssa: ne ovat perkussiivisia. Tanssijan keho on instrumentti, joka luo ääntä osuessaan lattiaan. Tämä ei ole metafora perinteisessä clog-tanssissa – tanssijan puiset pohjat ovat kirjaimellisesti lyömäsoittimia. Lattia on rumpu. Keho soittaa sitä.

Perinne.	Keskeinen fyysinen periaate.	Mitä se antaa nykyaikaiselle elektronisen tanssimusiikin tanssijalle?
Pohjoisenglantilainen clog-tanssi.	Kengässä on puiset pohjat, jotka kopisevat lattiaa vasten selvästi. Tanssi on siksi perusluonteeltaan rytmikäs – jokainen askel on isku. Tanssin rytmi on myös tanssin ääni. Kaksoisaskel (kantapään ja varpaiden nopea vuorottelu), astuminen (koko painon laskeutuminen), lyönti (kantapään osuessa lattiaan varvas pysyy alhaalla): nämä ovat sanastoa.	Kantapäällä laskeutuminen ja liikkeen siirtyminen varpaiden päälle, tai varpailla laskeutuminen ja kantapään hallittu tulo, ovat sama taito, joka mahdollistaa Melbourne Shufflen sulavan liikkumisen. Puukenkätanssi on harjoittanut tätä taitoa vuosisatojen ajan. Periaate siirtyy suoraan.
Irlannin perinteinen tanssi.	Jäykkä ylävartalo ja räjähtävä alavartalo ovat tunnusomaisia fyysisiä piirteitä. Kädet roikkuvat sivuilla – täysin liikkumattomina. Kaikki liikkeet lähtevät lantiosta alaspäin. Jalat	Kehon segmentointiperiaate: kyky pitää ylävartalo ja alavartalo tekemässä täysin erilaisia asioita samanaikaisesti. Tämä on sama taito, jota vaaditaan seuraaviin liikkeisiin:

	suorittavat erittäin nopeita ja tarkkoja askel-, hyppy- ja pistoliikkeitä, kun taas vartalo pysyy hallinnassa ja pystyssä. Ylävartalo näyttää rauhalliselta, kun taas jalat tekevät uskomattomia asioita alhaalla.	hakken (jalat aktiiviset, ylävartalo hallinnassa), muotojen leikkaaminen (kädet ja jalat suorittavat itsenäisiä kuvioita) ja dubstep-glitch (alavartalo jatkaa liikettä, kun taas ylävartalo pysähtyy). Irlantilainen perinteinen tanssi on mestariluokka tässä segmentoinnissa.
Siirtyminen elektroniseen musiikkiin.	Psytrance- ja hard techno -tapahtumissa: tarkkaile niiden ihmisten jalkoja, jotka tekevät nopeita, toistuvia askeltusliikkeitä – he suorittavat clog dance -tyylisiä jalkaaskeleita urheilukengissä. Keho, jonka he ovat valinneet tuotakseen vuoden 2024 rave-tilaisuuteen, saattaa olla yhteydessä 300 vuotta vanhoihin kansanperinteisiin rytmiinstrumentteihin, vaikka he eivät ehkä tiedä sitä.	Tunnistaminen: Kun näet nopeaa jalkojen naputusta elektronisella tanssilattialla, se on sama fyysinen perinne kuin clog-tanssissa. Kun näet jäykän ylävartalon ja räjähtävät jalat hakkenissa, se perustuu irlantilaisen step-tanssin periaatteisiin. Tämän tiedostaminen ei vähennä näitä tanssimuotoja – se tarkoittaa, että ymmärtää niiden syvällisen yhteyden ihmiskunnan rytmiseen perintöön.

Käytännön sovellus: Jos haluat parantaa hakkenia tai shuffle-askelia, katso clog-tanssiin ja irlantilaisiin perinteisiin tansseihin liittyviä opetusvideoita, erityisesti videoita, jotka keskittyvät kantapää-varvas -tekniikkaan ja askeltamisen hallintaan. Vuosisatojen ajan kansantanssijat kehittämät askelharjoitukset, joiden avulla he paransivat näitä tiettyjä taitoja, ovat suoraan sovellettavissa elektronisen musiikin tanssikielion. Tämä ei ole uutuutena esitetty ristiharjoittelu – kyseessä on saman lähteen hyödyntäminen.

Osa 8.9 – Kaksi arkkityyppiä, joita kukaan ei nimeä.

THE CENTURION – Jotkut ihmiset ovat kuin nuotio. Toiset taas kuin kasvi. Molemmat ovat oikein. Kumpikaan ei ole väärässä.

Jokaisella tanssilattialla niitä on. Kukaan ei virallisesti tunnista niitä. Niitä ei opeteta missään oppaassa. Mutta ne ovat yhtä todellisia kuin T-askel ja Electric Slide - fyysisiä ilmauksia, jotka ovat niin johdonmukaisia eri paikoissa, vuosikymmenien aikana ja mannereilla, että ne muodostavat aitoja ihmisen liikkeen arkkityyppejä musiikin ympäristössä.

Ne ovat näkyvimpiä, kun tanssija on korotettuna – kaiuttimen päällä, alustalla, tanssiboksilla tai puhujakorokkeella. Korotettuna väkijoukon yläpuolella, ja huoneen katseet kohdistettuina heihin, ihmiset taipuvat usein jompaankumpaan näistä kahdesta tyypillisestä käyttäytymismallista. Ei valinnanvaraa – vaan vaistosta. Musiikki ja korkeus yhdessä paljastavat jotain siitä, miten keho haluaa olla maailmassa.

Nuotio.

LATTIALLA – Jotkut ihmiset muuttuvat tuliseksi, kun musiikki saavuttaa huippunsa. He venyvät. He laajenevat. He heittävät kipinöitä.

Bonfire-tanssiaskel laatikossa on tietty ja tunnistettava fyysinen ilmiö. Keho laajenee ylöspäin ja ulospäin. Kädet ojentuvat. Sormet levittyvät. Liikkeellä on ylöspäin suuntautuva luonne – se pyrkii kohti suurempaa korkeutta kuin laatikko itsessään tarjoaa. Keho yrittää tulla suuremmaksi kuin se on.

Fyysiset ominaisuudet.	Liikkumissanoja: * kävely * juoksu * hyppy * kiipeäminen * ryömiminen * uinti * pyöräily * tanssi * venyttely * taivutus * kierto * heiluminen * pomppiminen * horjunta * tasapaino	Korkeassa asemassa olevan vastuu.

Kaikki liikkeet suuntautuvat ylöspäin. Kädet nousevat pään yläpuolelle enemmän kuin sivuille. Rintalasta kohoaa – rinta aukeaa yleisön suuntaan. Leuka nousee. Paino siirtyy eteenpäin jalkaterien päälle, ikään kuin keho olisi valmis ponnistamaan. Laajuus: käytetty fyysinen tila on maksimissaan. Kädet ovat leveällä, jalat ovat leveämmässä asennossa kuin lattia sallii, ja koko vartalon pituus on käytössä.	THE REACH: toinen tai molemmat kädet ojennetaan täysin ylös, sormet levitettyinä ikään kuin jotain putoavaa otettaisiin kiinni. Käsi ei ole jäykkä – olkapäästä kyynärpäähän ja sormenpäihin kulkee pieni aaltoilu, ikään kuin käsi olisi liekki, joka kapenee kärjessä. THE SPARK: nopeat ulospäin suuntautuvat liikkeet käsistä keskipisteestä – sormenpäät leviävät ja irtoavat toistuvasti, kuin kipinöitä lähtisi palosta. Korkea energiataso ja nopea liike käsissä, kun taas loppu vartalo on hallitumpi. THE SWAY: koko keho kallistuu vasemmalle ja oikealle. jalkojen liikkeet – ei vyötärön. Koko vartalon heilautus, kuin liekki tuulessa. Heilauksen leveys kasvaa musiikin energian myötä.	Tanssilavan tanssija on visuaalinen signaali. Ihmiset alapuolella katsovat ylös. Tanssilavan tanssijan energia välittyy huoneeseen ennen kuin muiden yksittäisten tanssijoiden energia. Lähistöllä oleva yleisö ottaa energiansa vihjeitä kohotetulta henkilöltä. Tämä luo vastuun: olet voimistanut signaalia. Kaikki, mitä lähetät tanssilavalta – välinpitämättömyys, esiintyminen, aito ilo, yhteys – leviää yleisön keskuuteen. "Bonfire"-tanssija, joka välittää aitoa intohimoa – ei vain intohimon esittämistä – sytyttää huoneen. "Bonfire"-tanssija, joka esittää olevansa liekeissä, jättää yleisön kylmäksi.

Laskeutuva vaihe: Tehokkain yksittäinen liike, joka on Bonfire-tanssijalle käytettävissä: molemmat kädet nostetaan mahdollisimman korkealle rakennusvaiheen aikana, ja ne laskeutuvat sitten pudotuksen yhteydessä – hallittu alaspäin suuntautuva liike, joka osuu juuri basson iskeytyessä. Yleisö alla kokee tämän kuin kapellimestarin merkki. Se on kollektiivinen sisäänhengitys.

Silmät: Bonfire-tanssijan silmillä on väliä. Silmät, jotka katsovat yleisöön, ottavat yksilöiden kanssa yhteyttä ja hymyilevät aitoa hymyä – tämä luo todellista energiavirtaa. Suljetut silmät yksityisessä nautinnossa julkisella lavalla ovat menetetty mahdollisuus. Olet lavalla. Ole läsnä lavalla.

Kasvi.

LATTIALLA – Jotkut ihmiset juuttuvat paikoilleen, kun musiikki soi. Maassa pysyvät. Ylhäällä keinuvat. Kaikki liikkuu keskipisteestä, joka ei liiku.

Plant-tanssija on Bonfiren täydentävä arkkityyppi. Vaikka Bonfire pyrkii ylöspäin, Plant suuntautuu alaspäin – paino siirtyy alas, yhteys lattiaan syvenee, juuret kasvavat. Ja siitä juuresta koko ylävartalo vapautuu. Oksat liikkuvat, kun taas runko pysyy paikallaan.

Fyysiset ominaisuudet.	**Liikkumissanoja:** *** kävely** *** juoksu** *** hyppy** *** kiipeäminen** *** ryömiminen** *** uinti** *** pyöräily** *** tanssi** *** venyttely** *** taivutus** *** kierto** *** heiluminen** *** nykiminen** *** värinä** *** horjunta** *** kompurointi** *** kaatuminen** *** nousu** *** laskeutuminen** *** siirtyminen**	**Missä se näkyy?**
Ankkuroitu alhaalla: jalat leveät, painopiste matalalla, polvissa lievä pysyvä koukku. Keho on yhteydessä lattiaan sen sijaan, että se leijaisi siitä ylös. Siinä on tunne painosta – Plant-tanssija näyttää olevan juuri siellä, missä hän seisoo, eikä mikään tuuli voisi liikuttaa häntä sieltä pois. Vapaa ylhäällä: vyötäröltä ylöspäin keho on joustava. Sama tuuli, joka ei voi liikuttaa jalkoja, tuntuu liikuttavan kaikkea vyötärön yläpuolella. Kädet ulottuvat luonnollisesti ja muuttavat suuntaa pehmeissä kaarissa. Pää kallistuu ja seuraa liikettä. Selkäranka	THE SWAY: kädet ja vartalo liikkuvat samaan suuntaan kuin kuviteltu tuuli. Ei mekaanista sivuttaisliikettä – sulava suunnanmuutos, jolla ei ole kiinteää päätepistettä. Liike jatkuu, kunnes jokin muuttaa sen, ja se siirtyy sitten johonkin muuhun suuntaan. THE WAVE: sulava liike, joka kulkee toisesta kädestä vartalon läpi toiseen käteen. Yksi jatkuva impulssi koko ylävartalossa. Ei vartalon kiertoliikettä (joka tapahtuu selkärangan nivel kerrallaan), vaan aalto – yksi energia, joka kulkee joustavan materiaalin läpi. THE UNFURL: käsivarret ovat ristissä tai lähellä	Psytrance-tapahtumat, joissa musiikilla on oma luonnollinen, spiraalimaiseksi muuttuva tunnelma. Downtempo- ja orgaaninen elektroninen musiikki. Auringonlaskun aikaisten esitysten järjestäminen ulkoilmakarnevaaleilla. Tapahtumien hetket, jolloin musiikki hiljenee ja muuttuu minimalistisemmaksi ja tekstuuriltaan rikkaammaksi. The Plant -elementti voi myös esiintyä korkean energian tapahtumissa palautumishetkinä – kun musiikki vaimenee lyhyesti, Bonfire-elementistä voi

aaltoilee.	kehoa, ja ne laajenevat hitaasti ulospäin – kuin Kasvi avaa lehteään. Käsi johtaa, varsi seuraa, olkapää seuraa vartta.	hetkeksi tulla The Plant -elementti yhden säkeistön ajaksi, ja se palaa sitten takaisin. Arkkityyppi ei ole kiinteä.

Kasvi tuulessa vs. kasvi tyynessä ilmassa: Kuvitellun ympäristön laatu vaikuttaa liikkeen laatuun. Lempeä tuuli aiheuttaa pieniä, hienovaraisia ja jatkuvia liikkeitä. Voimakas tuuli aiheuttaa suurempia ja dramaattisempia suuntamuutoksia. Myrsky aiheuttaa hallittua kaaosta – juuret pysyvät paikoillaan, kun taas oksat joutuvat todelliseen koetinkiveen. Sovita kuviteltu tuuli musiikin energian kanssa. Kasvi ei valitse kiinteää heilurinopeutta – se reagoi musiikin "sään" mukaan.

Silmät: Plant-tanssijan silmät ovat yleensä ainakin osittain suljettuina tai niillä on pehmeä, epätarkka ilme – ne katsovat mitään tiettyä, vaan vastaanottavat kaiken. Tämä on vastakohta Bonfiren suoralle katseelle. Molemmat ovat oikein omassa arkkityypissään.

Box Dancerin protokolla.

THE CENTURION – Hyväksyit ylennyksen. Nyt hyväksy myös siihen liittyvät vastuut.

Kun astut tanssipöydälle, kaiuttimelle, alustalle tai puhujakorokkeelle missä tahansa tilassa:

1. TUNNE OMA ARKKITYYPPI ENNEN KUIN RYHDYT TOIMINTAAN. Mikä sinusta on tänään? "Bonfire" haluaa yleisön energian ja antaa omaansa takaisin. "Kasvi" taas kaipaa tilaa sisäiseen kokemukseen ja sen tulee olla arvossaan, eikä vain esitettävää. Tietoisuus siitä, mikä sinusta on, kertoo, kannattaako etsiä katsekontaktia (Bonfire) vai sulkea silmät (Kasvi).
2. Tarkista ympäristö ennen kuin valitset paikkasi. Missä kohdassa tunnelma on intensiivisin? Sijoitu lähelle sitä, jos olet "Bonfire" -tyyppi (energiasi täydentää muiden energiaa ja päinvastoin). Sijoitu reunaan, jos olet "Plant" -tyyppi (tarvitset tilaa väistääksesi yleisön energian vaikutusta).
3. Sitoumuus alkaa siitä hetkestä, kun astut eteenpäin. Epäröivä tanssija on huonompi kuin ei tanssija ollenkaan. Jos nouset lavalle, valitset olevasi näkyvissä. Ole näkyvillä tietoisesti.
4. Tiedä milloin on aika laskeutua. Henkilö, joka on ollut "box dancer" -asennossa neljä tuntia, ei enää ole viesti – hänestä on tullut huonekalu. Nousemisen energia kumpuaa uutuudesta ja sitoutumisesta, joilla molemmilla on aikarajat. Laskeudu alas ennen kuin huone lakkaa näyttämästä ylöspäin.
5. Vie joku henkilö lavalle. Yksin tanssiva esiintyjä on yksi energia. Kun kaksi ihmistä tanssii laatikolla yhdessä – Bonfire ja Plant, tai kaksi Bonfirea, tai

kaksi Plantaa – se luo visuaalisen vuoropuhelun, jonka yleisö kokee keskusteluna eikä pelkkänä esityksenä. Pyydä joku mukaan.

Koko opas: Julkaisutiedote.

THE CENTURION – Kaikki, mikä kuuluu kirjastoon, on nyt kirjastossa.

Recovery Kernel -ohje sisältää nyt seuraavat tiedot eri osioissa ja tässä viimeisessä julkaisussa:

- Osa 0: Paikan esittely – köysirata, hiilidioksidi ja happi, nesteytyspisteet, lepopaikat, conga-linjat.
- Osio 1–3: Perusteet (painonsiirto, kolme yleismaailmallista liikettä), lainatut liikkeet (tango, cha-cha, stomppi), BPM-kartta seitsemällä temposkaalalla.
- Osio 4–7: Puhelinongelma, mikä todellisuudessa on vialla, treeniohjelma ja kalorien kulutus, kilpailullinen ulottuvuus sekä vuorovaikutus.
- Osa 8: Täydellinen perusliikkeiden kokoelma — formaatioliikkeet, 80-luvun arkisto, 90-luvun arkisto, nykyajan arkisto, latinalaisen tanssin arkisto, The Spin, Vogueing ja Ballroom, elektroniset alakulttuurit (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB-sanasto, Hakken ja Muzz, Dubstep), Clog ja irlantilainen kansantanssi.
- Osa 8.9: Kaksi nimeämätöntä arkkityyppiä – "Nuotio" ja "Kasvi" – sekä tanssiaskelten protokolla.
- Osa 9: Tanssin entropia ja sukupolvien välinen pelastus.

Jokainen tässä oppaassa esitetty liike on keksitty henkilön toimesta, joka oli huoneessa musiikin soidessa ja joka tarvitsi keinon osallistua siihen. Tämä opas päättyy sinne, missä tanssilattia alkaa: hetkeen, jolloin askelsarjat muuttuvat vähemmän tärkeiksi kuin ne impulsit, jotka niitä synnyttivät.

Tunnista vaiheet. Unohda ne sitten. Toimi musiikin ohjeiden mukaan.

— — —

RECOVERY KERNEL -OHJE, KOKO.

Osa 0 · Osat 1–7 · Osa 8 (8.1–8.9) · Osa 9

The Recovery Kernel | Dancefloor Intelligence -sarja.

Lattia pysyy elossa, kun joku kieltäytyy sieltä lähtemästä.

SECTION 9

TANSSIN ENTRAPIA JA VUOSIKURSIEN VÄLINEN PELASTUS.

Tanssilattian kuoleman tiede. Se yksi liike, joka tuo sen takaisin.

Dance Entropy: Tanssilattian fysiikka ja sen rappeutuminen.

THE CENTURION – Entropia ei ole metafora. Se on sitä, mitä tapahtuu, kun energia poistuu järjestelmästä nopeammin kuin se sinne tulee.

Termodynamiikassa entropia on suljetun järjestelmän taipumus kohti epäjärjestystä – kohti tiloja, joissa energia on vähemmän järjestynyttä. Tanssilattialla entropia on yleisön taipumus istua alas. Se on lattian vähittäinen tyhjeneminen. Esiintyjälle jäljellä oleva liikkeen määrä vähenee. Yleisö, joka saapui tanssimaan, istuu alas. Tila, joka oli elävä kello 22:00 ja hiljentynyt kello 01:00.

Vanhojen ihmisten tapahtumat – tilaisuudet, jotka kohdistuvat pääasiassa vanhemmille yleisöille, tapahtumat, jotka alkavat aikaisin ja saavuttavat huippunsa varhain, tribuutti-esitykset ja nostalgiaohjelmat sekä suuret DJ:t, joiden yleisö on seurannut heitä jo kolmenkymmenen vuoden ajan – ovat erityinen konteksti, jossa tanssin väheneminen on näkyvintä ja merkittävintä. Yleisöllä on eniten tanssitietoa verrattuna mihin tahansa muuhun yleisöön missä tahansa tapahtumapaikassa. Heillä on suurin emotionaalinen sitoutuminen musiikkiin. Heillä on myös väsyneimmät jalat, vuosien varrella kertyneet sosiaaliset esteet ja eniten syitä katsoa tapahtumaa tuolilta sen sijaan, että he lähtisivät tanssilattialle.

9.1 – Tanssin fysiikka ja entropia.

Entropiamekanismi.	Miltä se näyttää?	Miten se vaikuttaa yhdessä?
Kriittinen massa: tanssilattialla vaaditaan tiettyä vähimmäismäärää aktiivisia tanssijoita, jotta sen energia säilyy. Jos tämä raja alittuu, tanssijat saattavat tuntea olonsa paljaaksi ja epävarmaksi, ja he istuutuvat.	Lattia on täynnä 70 %:sti ruuhka-aikoina. Yksi ryhmä lähtee pois. Jäljellä olevat tanssijat tuntevat olonsa näkyvämmiksi. Kaksi muuta ryhmää siirtyy reunoille. Lattia on nyt 40 % täynnä. DJ näkee sen soittopaikaltaan. Jäljellä olevat tanssijat aistivat, että tunnelma on muuttunut. Lisäksi ihmisiä lähtee pois.	Jokainen lähtö lisää seuraavan todennäköisyyttä. Lähtönopeus kiihtyy epälineaarisesti, kun kriittinen massa on menetetty. Lattia, joka oli täynnä klo 23:00, voi olla tyhjä klo 23:45 tämän ketjureaktion seurauksena ilman muutoksia musiikin laadussa tai yleisön innostuksessa – vain sosiaalisen hyväksynnän mekaniikan vuoksi.
Katsojaympäristö: Istuvat yleisön jäsenet tapahtumapaikassa, joka on suunniteltu tanssimiseen, katsovat sen sijaan,	Istuva yleisö arvioi. Se aplodeeraa tai ei. Se katsoo puhelintaan tai ei. Se muuttuu passiiviseksi yleisöksi suoralle esitykselle, joka on suunniteltu aktiivista osallistumista varten. Esittäjä tuntee muutoksen.	Esittäjä sopeutuu tilaan – esiintyy istuvalle yleisölle sen sijaan, että yllyttäisi seisovaa yleisöä. Tämä vähentää entisestään tanssimisen mahdollisuutta. Epävarmuus lisääntyy esittäjän oman

että osallistuisivat. Katsominen vaatii laatua. Osallistuminen vaatii vain halukkuutta.		reaktion myötä.
Ikätekijät: fyysinen väsymys, nivelkipuja, kertynyt sosiaalinen ujous, tunne siitä, että tanssiminen on "vain nuorille" – kaikki nämä ovat virheellisiä uskomuksia, jotka toteutuvat, kun niitä noudatetaan.	Vanhempi henkilö ei välttämättä istu siksi, ettei hän haluaisi tanssia, vaan koska hän epäröi, otetaanko hänen tanssinsa vastaan vai pilkataanko sitä. Hänellä on syvin yhteys tilassa soiivaan musiikkiin. Hänen ympärillään on vähiten näkyviä samanikäisiä ihmisiä tanssilattialla.	Kun vanhemmat yleisön jäsenet istuutuvat, he vievät lattialta ihmisiä, joilla on syvin musiikillinen tietämys, pisin kokemus artistista ja suurin emotionaalinen sitoutuminen tapahtumaan. Lattia muuttuu nuoremmaksi ja vähemmän syvällisesti kytkeytyneeksi. Entropia tarkoittaa tässä tapauksessa tiedon menetystä, ei pelkästään energian menetystä.

9.2 – Sukupolvien välinen pelastus.

THE CENTURION – Henkilö, joka on tanssinut jo ennen kuin sinä olit syntynyt, tietää jotain, mitä sinulla ei ole. Mene ja opi se.

Tämä osio syrjäyttää kaiken muun tässä oppaassa juuri sillä hetkellä, kun tilanne on kriittinen. Mikään tekniikka, mikään askelsarja tai mikään lainattu liike tangosta tai cha-chasta ei ole tärkeämpi kuin tämä yksi sosiaalinen teko, kun tanssilattia on epäkunnossa ja vanhempi henkilö istuu reunalla katsomassa.

INTERGENERATIONAALINEN PELASTUSJÄRJESTYS

1. Etsi vanhin henkilö reunalla – se, joka katsoo lattiaa ja jonka ilmeessä näkyy syvällistä musiikkitietämystä, mutta joka ei ole vielä päättänyt, kuuluuko hän tälle illalle.

2. Katso silmiin. Hymyile – vilpittömästi. Tarjoa kättä tai tee pieni "liity mukaan" -ele. Ei teatraalista ele, vaan aito.

3. Jos he liittyvät seuraasi: aloita välittömästi jäljittelemällä heidän toimintaansa. Älä omaasi. Heidän toimintaansa. Tarkkaile, mitä he tekevät, ja toista se. He eivät ole sinun oppilaasi. Sinä olet heidän.

Okei, ymmärretty. Odotan lähdekoodia.

6. Pysy heidän kanssaan. Älä siirry pois. Se, että joku pysyy heidän kanssaan ja valitsee tanssia juuri heidän kanssaan sen sijaan, että tanssisi heidän vastapäätään, on se, mikä saa heidät jälleen osallistumaan tapahtumaan.

6. Tarkkaile lattiaa. Pelastus on käynnissä.

9.3 – Peilikuvapeili.

Peilikuvamatching on tietty tekniikka. Kun vastaat jonkun käyttäytymiseen heijastamalla sitä takaisin hänelle, useita asioita tapahtuu neurologisesti:

- He tuntevat, että heitä kohdellaan – eivät vain tanssin katsojana, vaan sen osallistujana. Et ole seuraamassa heidän liikkeitään; olet itse tekemässä niitä. Tämä on perusteellisesti erilainen kokemus.
- He tuntevat olevansa arvostettuja – se, että valitsit heidän mukaansa sopivan vaihtoehdon sen sijaan, että näyttäisit heille jotain muuta, viestii: sinun tyylisi on arvokas. Sinun tyylilläsi on merkitystä.
- Heistä tulee sitoutuneempia – ihmiset tanssivat innokkaammin, kun heidän liikkeensä peilautuvat. Sama neurotiede, joka on sosiaalisen yhteyden taustalla synkronoidussa liikkeessä, pätee myös tässä. Luot kahden henkilön välisen synkronian.
- He opastavat sinut liikkeisiin, joita et ehkä tunne – vanhempi tanssija paikassa, jossa soi musiikkia, jota he ovat kuunnelleet kolmekymmentä vuotta, tietää asioita. Heillä on rytmejä, jotka syntyivät vuosikymmeniä ennen kuin tämän oppaan osion 8 liikkeet keksittiin. Peilaa heitä. Opi jotain aitoa.

9.4 – Mitä he tietävät, mitä sinä et tiedä.

THE CENTURION – Kolmenkymmenen vuoden kokemus tanssilattialla on korkeakouluopinto, jota mikään opas ei voi korvata.

Henkilö, joka on osallistunut tällaisiin tapahtumiin siitä lähtien, kun musiikki oli vielä uutta, kantaa mukanaan:

- He olivat huoneessa, kun DJ soitti tämän kappaleen ensimmäistä kertaa. He tietävät, miltä tämä musiikki tuntui ennen kuin siitä tuli perintö. Se tunne elää heidän kehossaan.
- Liikkeet, jotka olivat aitoja silloin – ennen kuin niistä tuli kaupallisia tuotteita, ennen kuin ne päätyivät musiikkivideoihin tai tähän oppaaseen. Alkuperäinen ilmauksen muoto ennen kuin siitä tuli nimetty ja opetettava asia.
- Huoneen sosiaalinen historia – kenen kanssa kuka tanssi, mitä maailmassa tapahtui, kun tämä musiikki syntyi, mitä se merkitsi sen yhteisölle, josta se tuli. Tämä ei ole nostalgiaa. Se on elävä arkisto.
- Fyysinen viisaus kestävyyden suhteen – tanssija, joka on tanssinut kolmekymmentä vuotta, tietää asioita rytmistä, levosta ja siitä, miten pysyä pystyssä koko yön ilman uupumusta, asioita, joita kaksikymmenviisivuotias ei vielä ensimmäisellä festivaalillaan tiedä. Tarkkaile, miten he säästävät energiaa. Tarkkaile, miten he lisäävät intensiteettiä. Se on opetussuunnitelma.

9.5 – Vaikutusketju.

Sukupolvien välinen pelastus ei ole yksilötyö. Kun nuorempi henkilö auttaa vanhempaa henkilöä ylös ja tanssii hänen kanssaan aitoon huomiota ja kunnioitusta osoittaen, useita asioita tapahtuu samanaikaisesti:

- Vanhemman henkilön ikätoverit huomaavat sen. Yksi tai kaksi heistä, jotka istuivat hänen vieressään, nousevat ylös. Kriittinen massa alkaa muodostua uudelleen.
- Lattian energia nousee selvästi. DJ näkee sen. Esiintyjät tuntevat sen. Huone, joka oli kuolemassa, saa viestin siitä, että lattia haluaa elää.
- Muut osallistujat reagoivat vuorovaikutuksen laatuun – on jotain erityisen koskettavaa siinä, kun todistaa aitoa sukupolvien välistä tanssia. Se välittää viestin siitä, että musiikki yhdistää ajan, iän ja kokemukset. Tämä oli muistutus, jota kaikki tilassa olleet tarvitsivat.
- Tieto siirtyy. Nuorempi tanssija oppii jotain. Vanhempi tanssija opettaa ilman, että häntä on pyydetty opettamaan. Molemmat lähtevät rikkaampina.

Mitä nuorempi tanssija antaa?	Mitä vanhempi tanssija antaa?
Fyysinen energia ja halu liikkua. Kutsu – ele, joka sanoo: sinä kuulut tänne tänään. Peili – heijastus, joka sanoo: tanssityylilläsi on arvoa. Yhteys – tietty kokemus siitä, että sinua tanssitetaan eikä vain katsota. Muistutus siitä, että musiikki on kaikille, jotka siitä pitävät.	Alkuperäinen rytmi – liike, joka edeltää opetettua versiota. Historia – konteksti, joka tekee musiikista kolmiulotteista. Viisaus – kolmenkymmenen vuoden kokemus siitä, miten olla lattialla. Lupa – kun he palaavat lattialle, muut seuraavat. Opetus – jota mikään opas, mukaan lukien tämä, ei voi antaa.

9.6 – Lattian uudelleenherättäminen: Kattava entropia-pelastusprotokolla.

Kun havaitset, että yleisön energia on laskussa – ihmiset vähenevät, energia laskee, esiintyjä sopeutuu istuvaan yleisöön – toimi seuraavassa järjestyksessä:

1. Älä odota, että joku muu aloittaa. Henkilö, joka odottaa, että tilanne pahenee ilman toimintaa, on osa kaaosta. Henkilö, joka toimii, on vastavoima.
2. Etsi iäkäs henkilö, joka on vaarallisessa tilanteessa. Suorita sukupolvien välinen pelastussekvenssi kohdasta 9.2. Tämä on aina ensimmäinen toimenpide.
3. ALOITA KONGALINJA. Osio 0: Kolme henkilöä muodostaa kongalinjan. Kierrä ympäri, ota istuvat mukaasi ja vie heidät mukana. Kongolinja ylittää kaikki sosiaaliset ryhmät ja tarjoaa vähätaitoista osallistumismahdollisuutta.
4. JUNAJONO. Conga-linjan jälkeen hidennetaan tempo junojonoksi: kädet olkapäillä, synkronoitua pomppua. Junojonon fyysinen kontakti ylläpitää ryhmän energiaa ilman, että se vaatii yksilöllisiä suorituskykyjä.

5. PEILAA LATTIAA. Kun useampi ihminen tanssii, etsi henkilö, jolla on paras rytmi ja kopioi hänen liikkeensä julkisesti. Muut ihmiset seuraavat sinua. Jotkut heistä alkavat myös kopioida. Rytmi leviää peilaamisen kautta.
6. PYSY. Entropian pelastaminen vaatii jatkuvaa sitoutumista. Pysy lattialla. Tanssi muutoksen läpi. Lattia, joka saavuttaa kriittisen massan uudelleen, tekee niin siksi, että joku kieltäytyi poistumasta sieltä.

Kirjasto ja elämä.

THE CENTURION – Jokainen tämän oppaan vaihe on luotu jonkun toimesta, joka tuntee juuri nyt saman kuin sinä – musiikin, joka vaatii vastauksia.

Electric Slide -tanssi ei syntynyt studiossa. Se kehittyi ihmisryhmän keskuudessa, joka tarvitsi tavan olla musiikin kanssa yhteydessä, ja he toistivat samoja liikkeitä, kunnes liikkeille annettiin nimi. Running Man -liike oli jonkun vaistonvarainen liike, joka tehtiin toistuvasti. Roger Rabbit -liike oli jonkun ilon hetki, joka tallennettiin ja sille luotiin tietty kaava. Cabbage Patch. Butterfly. Moonwalk. Jokainen liike tässä kokoelmassa on keksitty ihmisen toimesta huoneessa, jossa soi musiikki, ja heidän kehonsa tekivät jotain aitoa, ja ympärillä olevat ihmiset näkivät sen ja toistivat sen.

Vanhempi henkilö, joka oli tapahtuman reunalla, oli paikalla, kun joitain näistä liikkeistä keksittiin. Hän oli siellä, kun musiikki oli uutta. Hän kantaa sen alkuperäisen hetken mukanaan – ei muistina, vaan fyysisenä tietona. Peililiike ei ole hyväntekeväisyyttä. Se on oppimista.

Tanssin entropia syntyy, kun nuorempi sukupolvi olettaa, että vanhemmalla sukupolvella ei ole mitään annettavaa tanssilattialle. Sukupolvien välinen pelastus tapahtuu, kun joku ymmärtää, että tanssilattian elävä arkisto ovat ne ihmiset, jotka ovat olleet siellä pisimpään.

Tuokaa heidät takaisin. Oppikaa, mitä he tietävät. Tehkää heistä tervetulleita temppeliin, jonka heidän sukupolvensa auttoi rakentamaan.

— — —

Osio 8 ja osio 9, "The Recovery Kernel Move Guide" -oppaasta.
Lue seuraavat osiot: Osa 0 (Tilojen esittely) · Osat 1–7 (Perusteet ja prosessikartta) · Temppelikäytännöt.

Lattia pysyy elossa, kun joku kieltäytyy sieltä lähtemästä.

Tanssi on luonnollinen arkkitehtuuri.

THE CENTURION – Keho, joka osaa liikkua, saa yhden vähemmän syyn turvautua aineisiin.

Recovery Kernelin C-28-kehys nimeää dopamiinin, endorfiinien ja anandamidin, joita luonnollinen rakenne tuottaa. Jatkuva tanssi oikealla intensiteetillä tuottaa kaikki kolme: kardiovaskulaarisen endorfinivapautumisen, rytmisen palkinnon aiheuttaman dopamiinin ja pitkäkestoisen rytmisen fyysisen aktiivisuuden aiheuttaman anandamidin. Se on sama farmakologinen profiili, jota aineet pyrkivät jäljittelemään. Keho, joka osaa käyttää tätä liikunnan avulla, suhtautuu eri tavalla huoneessa oleviin aineisiin.

Tämä opas ei väitä, että huumeet tekisivät ihmisistä huonoja tanssijoita. Jotkut maailman parhaista tansseista tapahtuvat tietyssä biokemiallisessa ympäristössä, jossa MDMA-kokemus on hyvin hallittu ja tanssilattia on suunniteltu sitä varten. Tämä opas väittää, että tanssitaito, riippumatta tästä kontekstista, muuttaa joka hetken kokemusta tanssilattialla — alkua, jännityksen kasvua, huippua, laskua ja seuraavan aamun muistoja.

Kaksivaiheinen tanssiliike on tyydyttävämpi suorittaa kuin hermostunut nykiminen. Tangon tauko juuri oikealla hetkellä musiikissa on yksi nautinnollisimmista fyysisistä kokemuksista, joita klubilla voi saada. Täysi askel yhdistettynä kick-rumpuun 150 BPM:n tahdissa on hetki, jolloin keho ja musiikki ovat yhtä. Nämä eivät ole korvikkeita farmakologiselle vaikutukselle. Ne ovat sitä, mitä farmakologinen vaikutus pyrkii jäljittelemään.

Tunne BPM-arvosi. Tiedä, mitä kehosi tekee sen kanssa. Sitoudu liikkeeseen. Laita puhelin pois. Musiikki opettaa. Keho, joka liikkuu, on keho, joka voi oppia.

— — —

RECOVERY KERNEL -OHJE

Safety Net
Lisäosa
Temppelin protokollat
Maailman genomiattlas

Tanssilattia on temppeli. Liiku kuin tietäisit sen.